MY
BADYET
DIARY

MAGING BADYETARIAN
PARA YUMAMAN

budget
water
house

Simple and Effective Budgeting Diary
To Achieve a Stress-Free Life

CHINKEE TAN

Author of the Best-Selling Books
Diary of a Pulubi & My Ipon Diary

MY
BADYET
DIARY

Maging Badyetarian
Para Yumaman

CHINKEE TAN

Author of the Best-Selling Books
Diary of a Pulubi & My Ipon Diary

MY BADYET DIARY CONTENTS

01 · My Badyet Diary Intro 01
02 · Matutong Pumitas Para Ang Ipon ay Hindi Malagas 04
03 · Ang Perang Gala 08
04 · Para Saan Ang Pag-iipon at Pagbabadyet? 19
05 · Isa Ka Bang Certified Badyetarian? 27
06 · My 10 Badyet Commandments 32
07 · 10 Biggest Lies About Badyeting 43
08 · 10 Deadly Sins Na Sisira Ng Iyong Badyet 50
09 · How To Badyet 61
10 · My Badyet Monitoring Sheet 75
11 · 30-Day Badyetarian Challenge 90
12 · 52-Week Badyet Challenge 99
13 · Handa Ka Na Ba Maging Isang Badyetarian? 108
14 · Panatang Badyetarian 114

01 My Badyet Diary Intro

Hi there! This is Chinkee Tan, also known as "Mr. Chink Positive", your personal wealth coach. Ako rin ang may akda ng "Diary of a Pulubi" at "My Ipon Diary".

Maraming salamat mga **#IPONARYOS!** Sama-sama nating abutin ang ating goal na magkaroon ng 1 Million Iponaryos by the year 2020. Parami ng parami na tayo each day. Let us just keep on sharing the mission of helping people to become debt-free and wealthy. Maging Iponaryo para maging MILYONARYO. You are free to join us sa FB Chink+ IPONARYOS.

At kung hindi mo pa nabasa ang **"Diary of a Pulubi" at "My Ipon Diary", I suggest na basahin mo muna sila bago ang aklat na ito.** At kung nabasa mo na, congratulations! Now you are on to the next chapter of your financial journey. Handa ka nang matutong mag-BADYET!

Welcome to **"My Badyet Diary!"**

Badyet-badyet EVERYTIME, hindi only 'pag may time!

Alam mo ba na maraming taong nagkakaroon ng matinding financial stress dahil hindi nagba-badyet?

Kapag hindi nagba-badyet, malamang labis-labis ang paggastos.

Ni hindi nila napapansin na sobra na ang kanilang expenses kaysa sa kinikita.

Ginagamit ang pambayad ng upa para pambayad sa kuryente.

Wala pang akinse, ubos na agad ang sweldo.

Kaya ang ending, napipilitan na manghiram kung kani-kanino.

Ni hindi man lang dumadaan ang sweldo sa palad, napupunta na agad sa pagbabayad ng utang.

Nakasanla ang ATM card at lubog sa utang.

Hindi na makapasok dahil walang pamasahe.

Nagti-tiyaga sa libreng kape ng opisina dahil walang pambili.

Stress na stress ka kay Judith! Sinong Judith?

Judith (due date) ng mga bayarin mo.

Mas takot ka pa sa katapusan ng buwan, kaysa katapusan ng mundo.

Ang favorite mong puntahan ay London.

“Wow, sosyal! Kapos na nga may pang travel pa!”

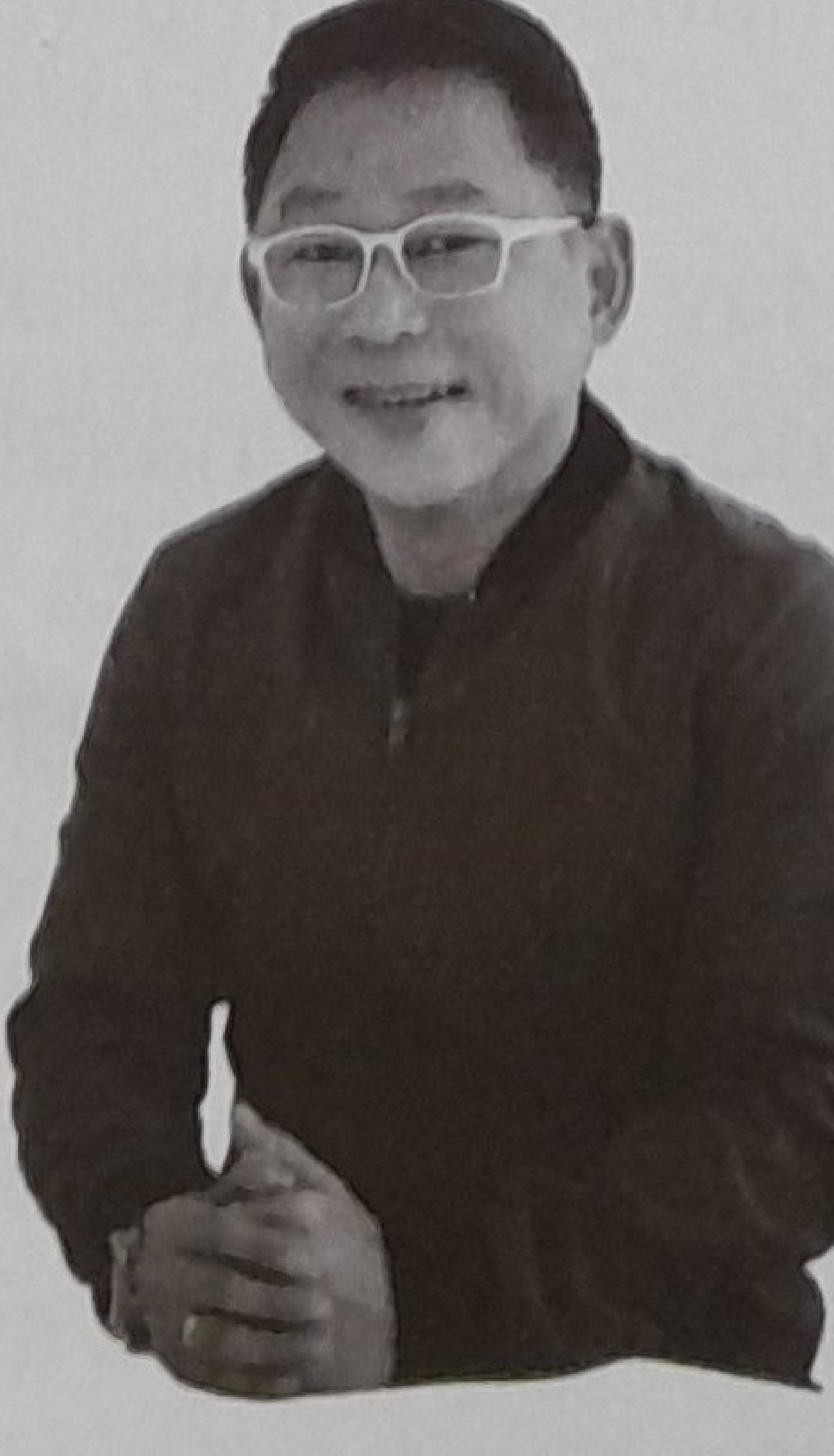
Wait, hindi London sa England. Loan dito, loan doon!

Kung pinagdadaanan mo itong sinasabi ko, itong diary na ito ay para sa iyo. Dahan-dahan mong basahin at namnamin para maliwanagan at matutunan mo kung ano ang tamang diskarte sa pagba-badyet.

‘Wag na natin patagalin! Are you ready to learn how to badyet?

Let’s get it on!

Chinkee Tan



Matutong Pumitas Para Ang Ipon ay Hindi Malagas

02

Nakakita ka na ba ng isang napakagandang hardin na maraming magagandang bulaklak? Yun bang iba't-ibang kulay at kaaya-aya talagang pagmasdan? O 'di ba, napakasarap sa feeling na alam mo na ikaw ang nagmamay-ari ng hardin na ito? Lalung lalo na kung ikaw ang nag-alaga at nagpalago sa mga bulaklak na nakatanim dito.

Ngayon, ikumpara natin ang hardin na ito sa iyong kaperahan. Ang mga magagandang bulaklak ay sumisimbolo sa iyong ipon na pinaghirapan mong palaguin. Hindi ba't iingatan mo ang mga bulaklak at hindi mo hahayaan na basta na lang itong malanta at maubos? Ito ay iyong pinaghirapan at matagal na inalagaan, kaya't dapat itong ingatan. Ganun din pagdating sa pera mo, kailangan ay maging maingat ka sa ginagawa mong paggastos para hindi ito maubos at mawala agad.

May ikukwento ako sa 'yo para mas maintindihan mo ang sinasabi ko. May magkaibigan, ang pangalan ng isa ay si **MARCO TIPIDNA**. Siya ay bibili ng 50-inch High Definition TV sa isang department store. Ang halaga ng TV ay tumataginting na 50,000 pesos. Ito yung TV na new model at pwede kang manood ng 3D na may surround sound system. At dahil siya ay marunong mag-tipid at mag-badyet, mayroon siyang ipon at other investments na nagkakahalagang 5 million pesos.

Ang tanong, okay lang ba na bumili siya ng 50,000 pesos worth na TV? Ang sagot, PWEDE, kasi PUMITAS lang siya sa ipon niya.

Ibig sabihin kahit na bumili siya ng mahal na TV, hindi agad mauubos ang kaniyang ipon. Para lang siyang pumitas ng isang pirasong bulaklak sa kanyang hardin. Matapos pumitas ng isang bulaklak ay nandun pa rin ang maraming bulaklak na nagbibigay kulay sa kaniyang buhay.

Ituloy natin ang kuwento... may isa siyang kaibigan na ang pangalan naman ay **PAUL LUVINA**. Noong siya ay bumisita sa bahay ni **MARCO TIPIDNA**, na-enganyo rin siya bumili ng TV na parehas ng specifications na binili ng kanyang kaibigan. Mayroon siyang ipon sa bangko na nagkakahalaga ng 50,000 pesos.

Ang tanong, okay lang ba na gumastos siya ng 50,000 pesos para lamang sa isang TV? Ang sagot... HINDI. Kasi MALALAGAS ang ipon niya.

Ibig sabihin, kapag bumili siya ng mahal na TV, malamang ay masimot at masaid ang kaniyang ipon.

Matutong Pumitas Para Ang Ipon ay Hindi Malagas

02

Nakakita ka na ba ng isang napakagandang hardin na maraming magagandang bulaklak? Yun bang iba't-ibang kulay at kaaya-aya talagang pagmasdan? O 'di ba, napakasarap sa feeling na alam mo na ikaw ang nagmamay-ari ng hardin na ito? Lalung lalo na kung ikaw ang nag-alaga at nagpalago sa mga bulaklak na nakatanim dito.

Ngayon, ikumpara natin ang hardin na ito sa iyong kaperahan. Ang mga magagandang bulaklak ay sumisimbolo sa iyong ipon na pinaghirapan mong palaguin. Hindi ba't iingatan mo ang mga bulaklak at hindi mo hahayaan na basta na lang itong malanta at maubos? Ito ay iyong pinaghirapan at matagal na inalagaan, kaya't dapat itong ingatan. Ganun din pagdating sa pera mo, kailangan ay maging maingat ka sa ginagawa mong paggastos para hindi ito maubos at mawala agad.

May ikukwento ako sa 'yo para mas maintindihan mo ang sinasabi ko. May magkaibigan, ang pangalan ng isa ay si **MARCO TIPIDNA**. Siya ay bibili ng 50-inch High Definition TV sa isang department store. Ang halaga ng TV ay tumataginting na 50,000 pesos. Ito yung TV na new model at pwede kang manood ng 3D na may surround sound system. At dahil siya ay marunong mag-tipid at mag-badyet, mayroon siyang ipon at other investments na nagkakahalagang 5 million pesos.

Ang tanong, okay lang ba na bumili siya ng 50,000 pesos worth na TV? Ang sagot, PWEDE, kasi PUMITAS lang siya sa ipon niya.

Ibig sabihin kahit na bumili siya ng mahal na TV, hindi agad mauubos ang kaniyang ipon. Para lang siyang pumitas ng isang pirasong bulaklak sa kanyang hardin. Matapos pumitas ng isang bulaklak ay nandun pa rin ang maraming bulaklak na nagbibigay kulay sa kaniyang buhay.

Ituloy natin ang kuwento... may isa siyang kaibigan na ang pangalan naman ay **PAUL LUVINA**. Noong siya ay bumisita sa bahay ni **MARCO TIPIDNA**, na-enganyo rin siya bumili ng TV na parehas ng specifications na binili ng kanyang kaibigan. Mayroon siyang ipon sa bangko na nagkakahalaga ng 50,000 pesos.

Ang tanong, okay lang ba na gumastos siya ng 50,000 pesos para lamang sa isang TV? Ang sagot... HINDI. Kasi MALALAGAS ang ipon niya.

Ibig sabihin, kapag bumili siya ng mahal na TV, malamang ay masimot at masaid ang kaniyang ipon.

Kung babalik tayo sa example ko kanina, malamang ay malagas at matanggal ang mga magagandang bulaklak na nakatanim sa kanyang hardin at ang matira na lang ay mga dahon.

Sa madaling salita, hindi masama ang PAGPITAS sa ating ipon kung hindi naman maapektuhan ang ating pinansyal na kalagayan. Sa pagba-badyet, mahalagang isaalang-alang natin ang ating kakayahang gumastos. Tignan nating mabuti kung PITAS lang ba sa savings natin ang ating perang gagastusin. Ito ay kung ayaw nating MALAGAS ang ating nakatabing pera.

Kung bibili ka ng bagong gadget, pumitas ka lang sa iyong ipon.

Kung magta-travel ka para makapag-unwind, pumitas ka lang sa iyong ipon.

Kung kakain ka sa labas para i-treat ang sarili mo, pumitas ka lang sa iyong ipon.

Maghahanda ka para sa birthday celebration ng anak mo, pumitas ka lang sa iyong ipon.

Bibili ka ng mamahaling appliance para magpa-impress sa mga kapitbahay.... 'Wag mo nang ituloy! Itago at ipunin mo na lang ang pera mo para magamit mo sa mas mahalagang pagkakagastusan sa hinaharap.

Ang tanong, kapag ikaw ay gumagastos, ikaw ba ay isang **Paul Luvina** o **Marco Tipidna**?

So, tandaan natin..

"MATUTO LANG TAYONG PUMITAS PARA ANG IPON NATIN AY HINDI MALAGAS."

Ang Perang Gala

03

"Saan nga ba kadalasang napupunta ang ating mga perang gala?"

Yung feeling na kaka-sahod mo pa lang kanina, pero maya-maya ubos na agad.
Yung feeling na katatanggap mo pa lang ng bonus, pero hindi mo alam kung saan na napunta. Yung feeling na kanina lang eh andami mong kayamanan, pero maya-maya pulubi ka na naman.

Bakit nga ba ganun minsan ang PERA natin?
Masyadong gala at hindi mapirmi sa bulsa?

Ang isang petmalung sagot dito kaya laging 'di mo alam kung saan napupunta ang pera ay dahil wala kang sinusunod na BADYET.

Gastos dito, gastos doon.
Bili dito, bili doon.
Kain dito, kain doon.
Waldas ng pera here, there, and everywhere.

Ayun... kaya lagi kang nilalayasan ng pera na masyadong gala. Ang nakalulungkot pa ay mas inuuna pang pagkagastusan minsan ang mga bagay na gusto kaysa sa mga bagay na talagang kailangan.

Tandaan natin na NEEDS over WANTS dapat ang tamang mindset!

Kung plano natin talagang matutong mag-badyet, dapat ay disiplinahin muna ang ating sarili sa paggastos. Hindi kasi pwede na gagastos lang nang gagastos dahil mahihirapan na tayong ma-monitor ang mga expenses.

Unahing baguhin ang ating mindset. Kailangan natin maging disiplinado.

Disiplinado sa pagkain.
Disiplinado sa pamimili ng gamit.
Disiplinado sa pagbabayad ng mga bayarin.
Disiplinado sa paggastos ng ating kinikita.

Saan Nga Ba Kadalasan Napupunta Ang Ating Mga Perang Gala?

1. Pagkain

(10%-20% ng ating Badyet ay napupunta rito)

Kadalasan, naglalaan tayo ng 10%-20% ng ating badyet para sa pagkain. Isa kasi ito sa tinatawag nating basic need, which means kailangan natin ito sa pang-araw araw na buhay. May kasabihan nga na "Food is Life". Wala namang masama na gumastos tayo para sa ating pagkain. Ang iwasan lang natin ay ang sobrang katakawan na nauuwi minsan sa pagiging maaksaya. Narito ang mga halimbawa ng mga bagay na kailangan nating iwasan pagdating sa pagbabadyet para sa ating pagkain:

- Pagkain ng higit sa ating kayang ubusin
- Pagiging takaw-tingin
- Hindi mapigilan ang katakawan
- Pipilitin pa rin kumain kahit busog na busog na
- Lingguhang pag kain sa mga mamahaling buffet restaurants
- Pag-aya ng mga kaibigan na parating kumain sa labas
- Lahat ng celebrations kailangan kumain sa restaurants

Tandaan na tama lang na hindi natin dapat na pinanghihinayangan ang pera na ginagastos natin para sa pagkain, pero hindi marapat na gagastos tayo ng sobra-sobra para lamang dito. Dapat ay balanse lang, upang hindi makompromiso ang ating badyet. Kailangan nating tandaan na ang lahat ng sobra ay nakasasama (kasama na rito ang sobrang pagkain o katakawan).

2. Bayarin sa Bahay

(25%-35% ng ating Badyet ay dito napupunta)

Lahat naman tayo ay nangangarap na magkaroon ng sariling bahay, yung matatawag nating atin. Tulad ng pagkain, ang tirahan ay isa sa mga basic needs ng isang tao. Kaya kadalasan ang bayarin sa bahay ang isa sa pinaglalaanan natin ng ating badyet.

Amortization man ito ng ating housing loan o bayad sa pangungupahan, dapat ay maging praktikal tayo sa ginagawa nating pagbabadyet. Hindi tayo dapat pumapalya sa pagbabayad nito upang hindi tayo mapatawan ng karagdagang bayad para sa interes. Karamihan sa mga namumroblema sa pagbabayad ng upa sa bahay ay ang mga taong binabalewala ang pagbayad nito. Kung ayaw nating magkaroon ng dagdag stress, dapat pagkatanggap pa lang ng ating sahod ay unahing itabi ang bayad para rito. Hindi ba't nakapagbibigay ng "peace of mind" sa atin kung wala tayong inaalalang bayarin lalo na kung ito ay para sa ating upa sa bahay?

3. Luho

(10%-20% ng ating Badyet ay dito napupunta)

Ang luho ay ang mga bagay na hindi naman dapat pagkagastusan dahil hindi naman talaga kailangan. Ito yung mga bagay na binibili natin na dagdag gastusin lang at pwede namang ipagpaliban na muna.

Paano nga ba malalaman na ang isang bagay ay luho lang? Well, bibigyan kita ng tip para malaman mo. Kapag ang isang bagay na gusto mong bilhin ay hindi mo nabili, pero mabubuhay ka pa naman, ibig sabihin ang bagay na ito ay luho lang. Gets mo? Ang luho kasi ay ang mga dagdag na gastusin lang na hindi naman talaga kasama sa basic needs natin. In other words, hindi dapat natin ito pinaglalaanan ng badyet. Sigurado ako na pag natanggal natin ang mga luho natin, magiging maayos at sapat ang ating badyet.

4. Tulong Sa Kapwa o Church Offering

(10%-20% ng ating Badyet ay dito napupunta)

Ito ang isa sa mga paraan kung paano nauubos ang ating perang gala sa pagtulong ng kapwa. Hindi mo maiiwasan na lalapit sa iyo ang mga kamag-anak incorporated. At ang hirap din minsan tumanggi baka sabihan ka ng madamot. Another one is yung offering o handog sa Panginoon. Pero hindi dapat natin ituring na gastos ito dahil ito ay isa sa mga paraan kung paano natin maibabalik ang ating kapurihan sa Kanya. So sobrang dami ng blessing na ibinigay Niya sa ating buhay, kaya dapat lang huwag natin siyang kalimutan.

5. Panlilibre

(5%-10% ng ating Badyet ay dito napupunta)

Bakit nga ba minsan ay nasho-short ang badyet natin? Minsan kasi may ugali tayong mga Pilipino ng pakikisama. Libre dito, libre there, libre everywhere. Ang ending, ubos ang badyet. Walang masama na makisama tayo sa ating kapwa. Ang mali ay sobrang pagiging galante na halos ubusin na natin ang pera sa panlilibre ng mga kaibigan at mga mahal natin sa buhay. Hindi naman siguro tayo tatakbong Barangay Chairman para magpa-impress sa ating mga kabarangay.

Dapat ay magkaroon tayo ng kontrol sa ating badyet. Ibig sabihin, dapat ay alam natin kung saan lang dapat ito gagastusin ng makabuluhan, upang sa bandang huli, hindi tayo magkaroon ng problema at umuwing luhaan.

Palagi kong sinasabi na unahin lagi natin ang ating mga pansariling pangangailangan bago ang iba. Unahin natin ang ating mga bayarin, bago ang iba. Dahil sa bandang huli, sarili lang din natin ang ating dapat asahan at hindi ang iba.

6. Travel

(10%-15% ng ating Badyet ay dito napupunta)

Sino ba naman ang ayaw mag-travel? Lahat naman tayo ay nangangarap na makarating sa iba't ibang lugar para makapag relax at makapamasyal. Pero ang tanong, may travel fund ba tayo? Kung ang sagot natin ay wala, malamang ay sa Credit Card natin kinukuha ang ating panggastos sa ating pamamasyal.

Huwag tayong "Travel Now, Pulubi Later". Para hindi rin tayo mahirapan sa pagba-badyet, pagplanuhang mabuti ang pagta-travel at paglaanan ito ng travel fund, nang sa gayon ay hindi naman nakokompromiso ang regular na badyet para sa ating mga pangunahin at pang araw-araw na pangangailangan. Baka mamaya nakapag-travel nga tayo pero hindi naman tayo nakapagbayad ng upa sa bahay. Ang saklap 'di ba?

7. Shopping

(10%-15% ng ating Badyet ay dito napupunta)

May mga tao talagang lumalaki ang mata kapag nakakakita ng mga karatula ng "Sale" lalong lalo na kung nakapaskil ito sa mga dingding ng malalaking malls. "O tukso layuan mo ako..." sabi nga sa kanta ni Eva Eugenio. Tandaan na tayo dapat ang kusang lalayo sa mga tukso at hindi ang tukso ang lalayo sa atin. Kasama na rito ang pagsa-shopping.

Kailangan ay may disiplina tayo sa sarili at iwasan na muna ang wala sa planong pagsa-shopping lalung lalo na kung hindi ito kasama sa badyet natin. Maging masinop tayo sa ating gagawing pagbili at siguraduhin na ang lahat ng ating pagkakagastusan ay namo-monitor hanggang sa kahuli-hulihang sentimo sa pamamagitan ng paglilista ng mga ito bago mag-shopping.

8. Panghanda

(5%-10% ng ating Badyet ay dito napupunta)

Ang isa sa mga napaglalaanan natin ng ating badyet ay ang panghanda sa mga espesyal na okasyon. Nakalulungkot lang na ang iba sa atin ay mas pinipili pa na maghanda ng engrande kahit na wala sa ating badyet. Magpo-post nang bonggang selebrasyon sa Facebook pero kinabukasan, ubos na ang pambili ng ulam.

Sana ay ma-realize natin na hindi natin kailangang gumastos ng sobra-sobra para sa panghanda kung sa kinabukasan naman ay masasaid ang laman ng ating pitaka. Mas mabuti pa rin ang magkaroon ng simpleng selebrasyon pero siguradong may ipon tayo at hindi mauubos ang badyet natin.

9. Panregalo

(5%-10% ng ating Badyet ay dito napupunta)

Karaniwan na sa atin ang pagbibigay ng regalo may okasyon man o wala. Ngunit kailangan nating malaman na ang pagbibigay nito ay isa sa mga pangunahing dahilan kung bakit laging ubos ang badyet natin. Wala namang masama kung aalalahanin natin ang ating mga mahal sa buhay sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga regalo. Ang hindi maganda ay yung uubusin natin ang ating ipon at badyet para lamang dito.

May suggestion ako. Sa halip na bumili ng panregalo, mas mabuting gumawa na lang tayo ng mga customized gift. Sigurado akong mas makatitipid na tayo, mas magiging meaningful pa ito sa pagbibigyan natin, dahil personalized ito. Sigurado pa akong hindi mauubos ang badyet natin.

10. Gamot

(3%-5% ng ating Badyet ay dito napupunta)

Tandaan natin na nagta-trabaho tayo para mabuhay at hindi tayo nabubuhay para magtrabaho. Ibig sabihin, hindi natin dapat kinokompromiso ang ating kalusugan para lamang kumita ng pera. Dapat ay siguraduhin natin na lagi nating pinapangalagaan ang ating kalusugan upang hindi tayo magkasakit. Dahil kapag malusog tayo, mas productive tayo sa ating mga trabaho. Kapag mas productive tayo, mas marami tayong magiging sources of income. Kapag mas marami tayong sources of income, mas madadagdagan ang ating badyet.

Ang pera na ginagastos natin sa pambili ng gamot ay maari nating maipandagdag sa ating badyet para hindi tayo mahirapan sa ating paggastos.

Now, alam na natin kung saan napupunta ang ating perang gala. Panahon na para pauwiin ito sa tamang tirahan para matuto at maging isang tunay na **BADYETARIAN**. Hindi sapat na alam lang natin ang mga bagay na pinupuntahan ng ating Badyet... Dapat ay alam din natin kung paano ito kontrolin.

BAKIT NGA BA MAHALAGA NA MAKONTROL NATIN ANG ATING BADYET?

- Upang magastos natin ito nang mas tama.
- Upang hindi masayang ang ating pera.
- Upang magkaroon ng direksyon ang ating ginagawang pagba-badyet.
- Upang hindi magkulang ang ating panggastos sa ating mga bayarin.
- Upang hindi tayo magkaroon ng malaking problema sa ating gagawing paggastos.

Tandaan na lahat tayo ay may kakayahang mapabuti ang paraan nang paghawak natin ng ating Badyet. Kailangan lang nating maging disiplinado at siyempre sundin lagi ang payo ni Lodi Chinkee Tan. Huwag mag-alala, hindi pa huli ang lahat, kung tayo man ay nagkamali ng paraan sa paghawak ng ating Badyet dati... Ngayon na ang tamang panahon para ito ay maitama at baguhin.

Masuwerte tayo dahil ang pagbabadyet nang tama ay kayang-kaya na matutunan ng sinuman basta magkaroon lang ng tamang kaisipan. **TIYAK NA ANG BUHAY NATIN AY MAS MAGIGING MAAYOS AT MAGAAN!**

04 Para Saan Ang Pag-iipon at Pagbabadyet?

While I am writing this, may dumaan na tatlong bagyo sa ating bansa nang sabay-sabay. Ang ending—ang daming nabaha, napilitan na lumikas at nasiraan ng tinitirhan. Hindi natin ito maiiwasan dahil tayo po ay nakatira sa Pilipinas na madalas talagang daanan ng bagyo.

As Pinoys na nakatira sa Pinas, we can never avoid storm-free living, but we can prepare to storm-proof our homes. Pwede natin itong paghandaan. Dapat naman talaga itong paghandaan! Hindi naman siguro wise na alam mo na ngang posibleng may dumaan na bagyo ay hindi ka pa rin maghahanda. Ang tawag doon ay "WALANG PAKI" o "PABAYA".

Ganun din sa ating buhay pinansyal, hindi mo maiiwasan na mangyari ang mga sumusunod:

- Minsan maaaring magkasakit ang ating mahal sa buhay
- Masisira ang mga gamit sa bahay
- Mababawasan ang kita
- Mawawalan ng trabaho
- Malugi ang negosyo

Hindi natin alam kung kailan ito mangyayari pero pwede natin itong PAGHANDAAN.

Sabi nga nila, **"DAIG NG TAONG MAAGAP ANG TAONG MASIPAG."** Ganun din sa PAG-BA-BADYET...

Dapat ay maagap tayo.
Dapat ay pinaghahandaan natin ang ating hinaharap.
Dapat ay lagi tayong handa kung sakaling dumating ang mga emergency.
Dapat ay **ADVANCE TAYONG MAG-ISIP**.

KaChink, gusto mo bang maging laging handa sa iyong buhay pinansyal?

Gusto mo bang magkaroon ng storm-proof financial life?

Sundin mo lang itong isa sa pinakamahalagang utos sa pag-iipon at tiyak ko you will live a storm-proof financial life.

MAG-IPON ng 3 to 6 months of your living expense or monthly badyet.

Ito yung tinatawag kong, **"LIFESAVER** or **EMERGENCY FUND."**

Bakit ko siya gustong tawagin na LIFESAVER? Kapag dumating yung panahon ng pangangailangan, imbis na mangutang tayo ay meron tayong pondong pwedeng gamitin. May mapagkukunan tayo. Ito ang magliligtas sa atin sa panahon ng kagipitan.

Pero nakalulungkot isipin na karamihan sa atin ay inuuna pa ang **kagustuhan** (wants), kaysa sa **pangangailangan** (needs). Meron ngang magagandang gamit pero wala namang LIFESAVER FUND. Nakabili nga ng motor, sasakyan at bahay, pero wala namang LIFESAVER FUND. Nakakapag bakasyon, pero wala namang LIFESAVER FUND.

Pasensya na po, kung may mga nasagasaan ako dito, pero kailangan kong sabihin ito para matuldukan na natin ang sanhi ng financial stress.

Let me share a story.

May dalawang magkaibigan, sila ay si **Marco Tipidna** at **Paul Luvina**. Magkasama silang naghiking at namasyal. Sa kasamaang palad habang sila ay tumatawid ng ilog, ay nadulas at nalubog silang dalawa sa tubig dahil sa lakas ng agos. Mabuti na lang at natulungan at naiahon agad sila ng kanilang tour guide. Ok na sana at ligtas silang dalawa, kaya lang nabasa at nasira ang kanilang mga cellphones dahil pinasok ito ng tubig.

Pagbalik nilang dalawa ng Maynila, pinatingin nila ang kanilang sirang cellphone sa pagawaan. Unfortunately, hindi na magagawa ito kaya kailangan nilang bumili ng bago. Si Marco Tipidna ay may Lifesaver Fund, kaya noong araw ding iyon ay nakabili siya ng bagong cellphone. Subalit si Paul Luvina, na walang Lifesaver Fund ay nag-apply pa ng loan kaya aabot pa ng isang linggo bago ito maaprubahan at bago siya makabili ng bagong cellphone. Depende pa ito sa processing time ng bangkong inaplayan niya. Wala kasi siyang emergency fund kaya umasa lang siya sa pangungutang.

Sa kwento ng dalawang magkaibigan, makikita agad natin kung gaano kahalaga ang tinatawag na Lifesaver or Emergency Fund. Napaka-convenient ng pagkakaroon nito sa panahon ng emergency. Dahil anytime na kailanganin natin ng additional badyet, mayroon tayong pwedeng paghugutan.

Pero kapag wala tayong Lifesaver or Emergency Fund at biglang nagkaroon ng sakuna, naku tiyak na kailangan nating tumawag ng maraming santo at manghingi sa langit ng isang malaking himala para may magpahiram o may magpautang sa atin. Hindi ba't sobrang nakaka-stress ang ganitong sitwasyon lalo na at humaharap tayo sa panahon ng emergency?

Alam mo ba na 8 out of 10 Pinoys ay walang LIFESAVER or EMERGENCY FUND?

Ikaw ba ay kabilang dito?

If you are, hindi ito maganda at malamang you are now experiencing financial stress.

It is high time for you to start!

Kung handa ka na mag-umpisa, allow me to give you **3 THINGS** you need to know first when building your **LIFESAVER FUND**.

01: IT TAKES LONG-TERM THINKING TO BUILD YOUR LIFESAVER FUND

Kailangan magbago ang ating mindset at simulan nang mag-isip para sa ating kinabukasan.

"Paano ang magiging future ng aking pamilya?"
"Paano na ang edukasyon ng mga bata?"
"Paano na kung may magkasakit?"
"Ano ang mangyayari kung humina ang aking kita o cashflow?"

Ito ang dapat natin iniisip.

Hindi pwedeng basta lang kung saan tayo kakain, gigimik at magbabakasyon.

As I always say sa aking mga seminars, ***"The short-term effect is always the opposite of the long-term effect. Shop now, pay later! Spend now, suffer later! Dapat ang attitude ay Save now, enjoy later!"***

Dapat we should always think of the long-term and not only the short-term!

02: IT TAKES TIME TO BUILD YOUR LIFESAVER FUND

Hindi porke't namulat ka na sa katotohanan na need mo na mag-start, eh ayos na. Sa pag-iipon, you need time and you need to be patient. It may take you 6 months or even 1, 2 or 5 years. Okay lang kahit matagal, as long as you are moving towards the right direction.

Maniwala ka, hindi siya madali sa umpisa.

May mga panahon na ikaw ay maiinis at maiinip, kung bakit siya napakatagal. You just need to focus sa long-term and choose.

Ano ba ang gusto mo?
Gusto mo happy now, but suffer later?
Or sacrifice now and enjoy later?

Take your pick.

03: IT TAKES DISCIPLINE TO BUILD YOUR LIFE-SAVER FUND

Ang kalaban mo dito ay ang iyong sarili. Walang makapipigil sa 'yo kundi ang iyong sarili.

Huwag kang makinig sa mga bulong na...
..."Bes, kawawa ka naman. Masyado mo naman tinitipid ang iyong sarili."
..."Reward mo naman sarili mo. Come on! You deserve a break!"

Naku! Kung makikinig ka sa boses na yan, maniwala ka, masisira ang badyet mo! Masisira ang diskarte mo!

"Kapit lang, Bes! Tiis lang! Tiyaga lang! Huwag kang bibigay! Dahil tama itong ginagawa mo. Gaganda rin at giginhawa ang buhay mo!"

Kapag ito naman ang pakikinggan mo, tiyak ko aayos din ang pagba-BADYET MO!

Kapag hindi ka magsasakripisyo at walang disiplina sa pag-iimpok ng iyong LIFESAVER FUND, hindi mo ito mabubuo.

In conclusion, huwag na tayong mangarap na giginhawa ang ating buhay at mawawala ang financial stress kung hindi natin uumpisahan ang ating LIFESAVER o EMERGENCY FUND.

THINK. REFLECT. APPLY.
KaChink, ikaw ba ay may LIFESAVER FUND na?
Kung wala pa, kailan ka mag-uumpisa?
Ito ba ay priority mo o hindi?

FINAL TIP:
Saan natin ilalagay ang LIFESAVER FUND?

Sa isang bank account na hindi mo pwedeng galawin at madaling maabot sa panahon ng pangangailangan.

05 Isa Ka Bang Certified Badyetarian?

"Chinkee, ito ba yung mga hindi kumakain ng karne at panay mga gulay lang?"

"Hindi po VEGETARIAN!, **BADYETARIAN!**"

Ano ba ang isang BADYETARIAN?

Ito po yung mga taong magagaling mag-badyet at mag-manage ng kanilang kinikita.

PAANO MO MALALAMAN KUNG IKAW AY ISANG CERTIFIED BADYETARIAN?
(Sagutin ito nang buong katapatan at walang pagkukunwari. Lagyan lang ng CHECK MARK ☑ ang bawat item na naglalarawan sa 'yo.)

- ☐ Kung ang ginagamit mong **PAMBAYAD** ay **CASH** kahit meron kang credit card.
- ☐ You think **LONG-TERM** so ang **PRIORITY** mo ay mag-**IPON**.
- ☐ **HINDI KA NAPE-PRESSURE** na bumili ng bagong gamit dahil sa uso.
- ☐ **PINAG-IIPUNAN** mo muna ang gusto mong bilhin bago ka bumili.
- ☐ Ginagamit mo ang pera para lalo pa itong **PALAGUIN**.

☐ Binibili mo ang isang bagay na **KINAKAILANGAN** mo at hindi lang basta dahil sa **GUSTO** mo.

☐ Secure ka at **HINDI NAIINGIT** sa mga bagong gamit ng friends mo.

☐ **NILILISTA** mo ang mga gastusin mo para malaman mo ang badyet mo.

☐ Wala kang **KA-UTANG-UTANG**.

☐ Natutuwa ka kung nakikita mong **LUMALAKI** ang laman ng **SAVINGS ACCOUNT MO**.

☐ **NAG-IISIP** ka muna ng mabuti **BAGO GUMASTOS**.

☐ You **STICK** to your **BADYET**.

☐ Kasama sa badyet plan mo ang **IPON** at hindi basta kung ano lang **MATIRA** sa income mo.

☐ You don't live **BEYOND** your means.

☐ **SINISINOP** mo ang bawat piso na dumadaan sa palad mo.

☐ **PINAPLANO** mo ang iyong **PAGGASTOS**.

Ngayon, bilangin mo ang lahat ng "check" at isulat ang total score sa box. Tignan sa score chart kung anong klaseng **BADYETARIAN** ka.

☐

SCORE CHART:

SCORE 1 to 6

BEGINNER BADYETARIAN

Congratulations, because you are on the right track.

SCORE 7 to 12

INTERMEDIATE BADYETARIAN

Keep up the good work!

SCORE 13 to 16

EXPERT BADYETARIAN

Ikaw na! Todo na ito!

01 Baon sa utang

02 Bumibili ng mga bagay na hindi kailangan

03 Sobrang magastos kahit wala sa plano

04 Hindi monomonitor ang paggastos

05 Iniisip na "You only live once" (YOLO)

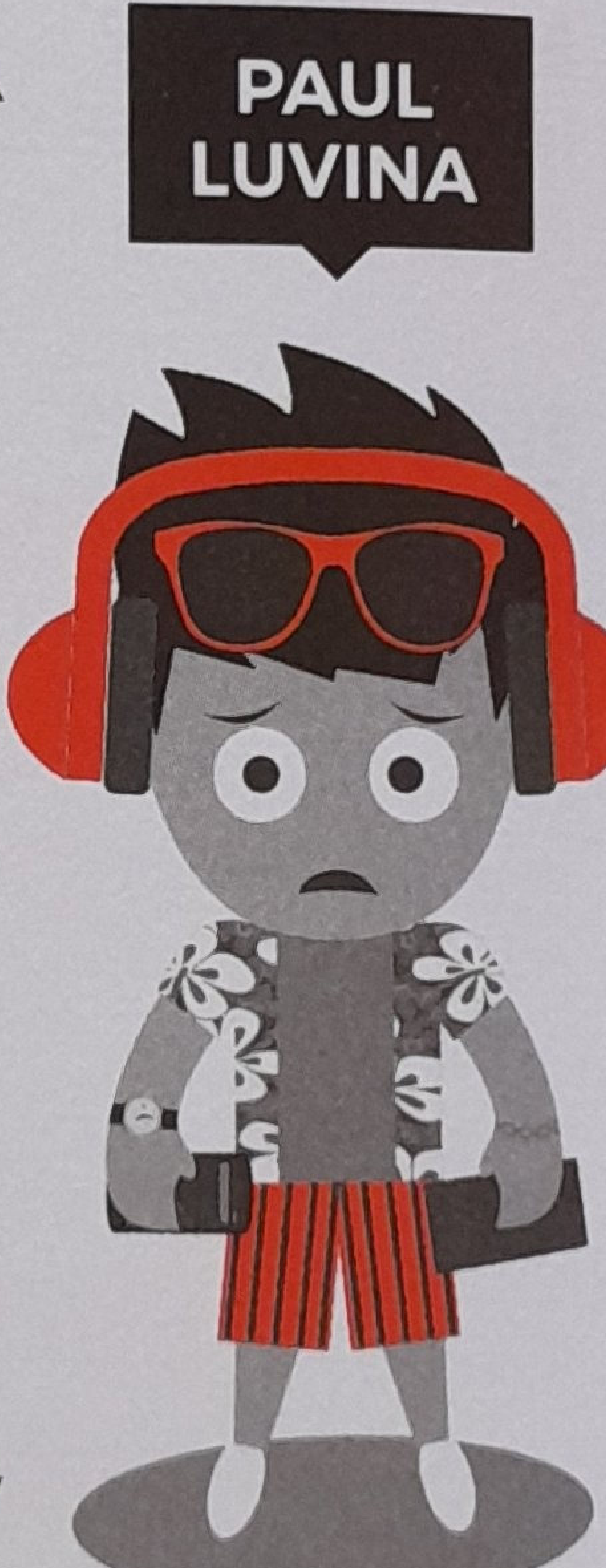
06 Gustong magpa-impress kahit mabaon sa utang

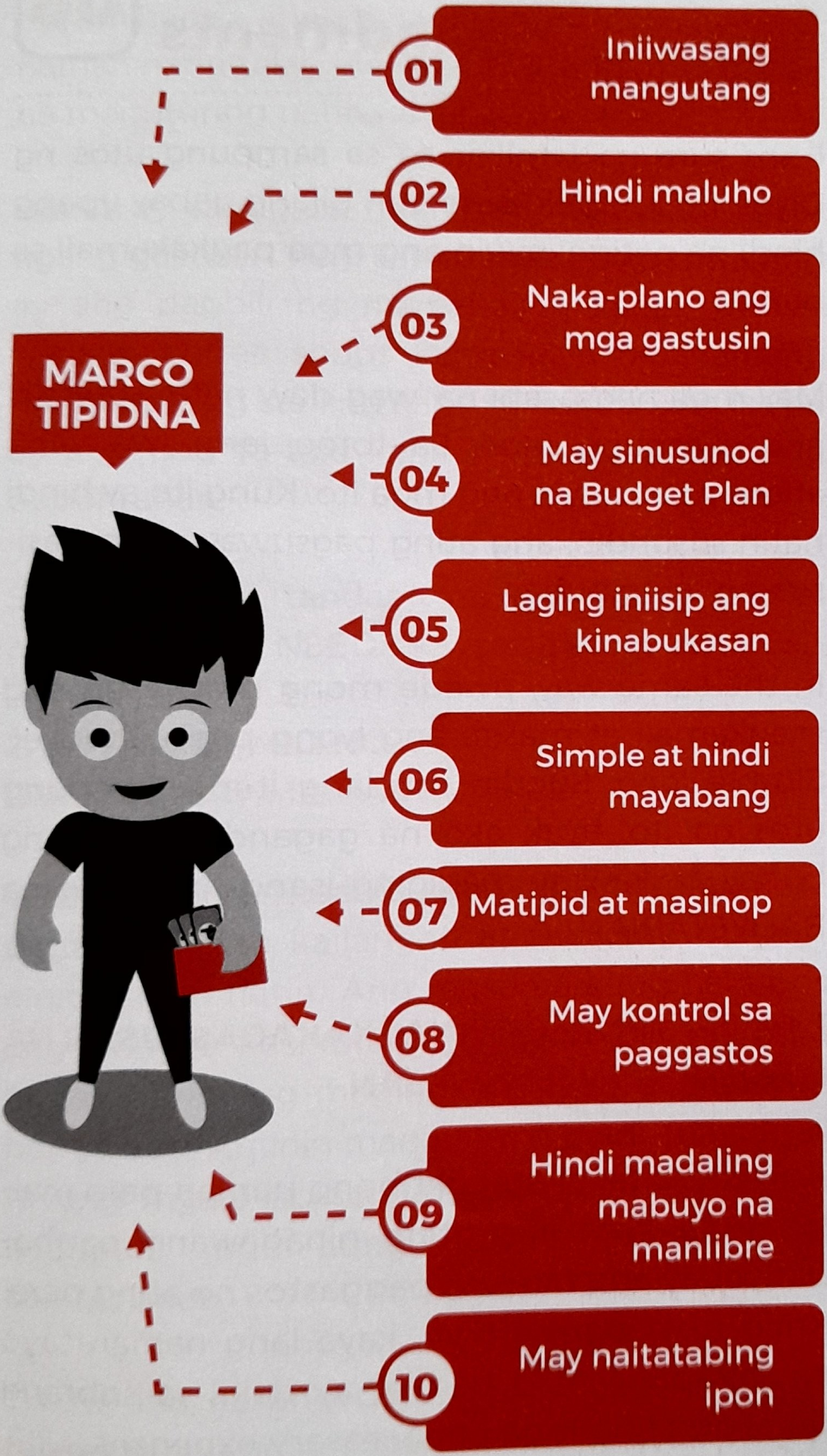
07 Sobrang gastador kahit maubos ang pera

08 Impulsive buyer

09 Sobrang galante kahit walang matira sa sarili

10 Walang ipon





MARCO TIPIDNA

01 Iniiwasang mangutang

02 Hindi maluho

03 Naka-plano ang mga gastusin

04 May sinusunod na Budget Plan

05 Laging iniisip ang kinabukasan

06 Simple at hindi mayabang

07 Matipid at masinop

08 May kontrol sa paggastos

09 Hindi madaling mabuyo na manlibre

10 May naitatabing ipon

My 10 Badyet Commandments

06

I am sure na familiar ka sa sampung utos ng Diyos. Ito ay ibinigay sa atin bilang gabay upang hindi na nating gawin ang mga pagkakamali sa buhay.

May mga nagsasabi na 'wag daw natin suwayin ang sampung utos. Sa totoo lang, we can't afford na suwayin ang mga ito. Kung ito ay hindi natin susundin, ang ating pagsuway ay makasisira ng ating buhay.

In the same way, pwede mong maiwasan ang magkamali at masira ang iyong pagba-badyet. Simple lang. Sundin mo lang itong sampung utos na ito, tiyak ako na gaganda ang iyong buhay at ikaw ay magiging isang magaling na BADYETARIAN.

1. ALISIN ANG MGA PINAGKAKAGASTUSAN NA HINDI NAMAN KAILANGAN

Ang isa sa pinaka-epektibong paraan para mailagay sa ayos ang ating ginagawang pagbabadyet ay ang tamang paggastos ng ating pera. Kung mapapansin n'yo, kaya lang naman tayo nahihirapang mag badyet ay dahil sa sobrang dami ng ating mga unnecessary expenses.

Karamihan sa ating pinagkakagastusan ay hindi naman natin talaga kailangan o ang mga bagay na maituturing natin na luho.

Dapat ay tanggalin natin ang mga hindi kailangang gastusin. Ang ilan sa mga halimbawa nito ay ang pagbili ng mamahaling kape sa mga kilalang coffee shops kung kaya mo namang magtimpla ng sariling kape sa bahay. Ang isa pa ay ang pag ta-taxi kahit na malapit lang ang pupuntahan.

Sa paggastos, tandaan na lagi nating unahin ang ating mga NEEDS kaysa sa ating WANTS.

2. HUWAG BUMILI NG ISANG BAGAY PARA LAMANG MAY MAIPAGYABANG

Wala namang masama kung bibili tayo ng mga bagay dahil sa kailangan at talagang magagamit naman natin. Ang masama kung nauubos ang badyet kasi bili tayo nang bili ng mga bagay para lang maging "in" tayo at makasabay sa uso. Aminin man natin o hindi, may ugali tayong mga Pilipino na gusto natin na laging napupuri ng ating mga kaibigan at kamag-anak.

"Wow, iba na ang dating mo ngayon! Iba na talaga kapag umaasenso."

Iba kasi yung feeling kapag napupuri. Kailangan natin ito para pampataas ng ating morale. Ang iwasan lang natin ay ang pagbili ng mga bagay para lamang magpa-impress at magyabang sa ating mga kakilala. Baka nga maging famous tayo sa mata ng iba, pero said at wala namang laman ang ating bulsa. Ang masakit pa ay yung mabaon tayo sa utang dahil sa pagiging mayabang.

Ang ganda nga ng DATING natin, pero wala naman DATUNG!

3. MAGKAROON NG BUDGET PLAN AT ILISTA ANG INCOME AT EXPENSES

Paano natin mamo-monitor ang ating badyet kung wala tayong listahan?

Kapag ang basehan ng iyong spending ay according sa feeling, maniwala ka, malimit na feeling broke at stressed ka! Kasi mas feel natin gumastos kaysa mag-ipon. At kung wala tayong spending limit, tiyak ko na ubos ang laman ng ating bulsa.

Kaya napakahalaga ng budget plan upang malaman natin kung paano makokontrol ang ating mga gastusin. Kailangan ay may gabay tayo para mamonitor ang ating income at expense. Sa ganitong paraan ay mas mapaglalaanan natin ng kaukulang pansin ang mga mahalagang gastusin na dapat unahin. Mai-eliminate din natin ang mga pinagkakagastusan natin na hindi naman talaga kailangan. Malalaman natin kung ano ang mga gastos na pwede nating i-adjust para mapagkasya ang ating badyet sa takdang panahon.

4. MATUTONG TUMANGGI SA IMBITASYON NG MGA KAIBIGAN SA MGA MAMAHALING LUGAR

Nakatatawa, pero ito ang isa sa mga rason bakit nagkukulang ang ating badyet. Yung tipong nakalaan na ang pera natin para ipambayad sa mga gastusin, pero nagkayayaan ang mga kaibigan na kumain sa labas. Dahil nagkakahiyaan na, 'di na tayo nag-iisip at nag-aatubili na gastusin ang pera natin kahit hindi ito nakaplano.

Yun na! Sira na agad yung badyet.

Naalala ko tuloy noong ako ay nag-aartista pa. Yes, kahit ayaw ninyong maniwala, I used to be one of the Hawi-Boys of Randy Santiago.

So after the noon time show na "Lunch Date", madalas magyaya si Randy na kumain.

Ang problema ay hindi pwedeng kumain si Randy sa mga public na resto dahil sa sobrang sikat niya, wala na siyang gagawin kung hindi mag autograph. So para maiwasan ito, kumakain lang siya sa mga exclusive na resto.

Noong minsan nagyaya si Randy. "Halika Chinkee, sama ka, kain tayo sa Mario's Restaurant." Noong 1987, mahina na yung P200 to P300 kada order.

Noong sinabi niyang Mario's, hindi na akong nagdalawang isip na sumagot, "Randy, pass muna ako, wala pa akong badyet."

Sagot ni Randy, "Hindi, sagot ko!"

Hindi na rin ako nagdalawang isip at nagpakipot, "Sige, sama ako!"

Eh, kung sinabi niya na KKB (Kanya-kanyang bayad), tiyak na uuwi ako.

Hindi ko isasapalaran na masira yung BADYET ko para makasama ko lang ang mga kaibigan ko.

Hindi masama ang kumain, dahil ito ay isa sa mga basic needs ng isang tao. Ang masama ay yung araw-araw ay kumakain tayo sa mga restaurant kasama ng ating mga kaibigan at ka-opisina na pati ang ipon at badyet natin ay nakokompromiso. Matutong tumanggi sa imbitasyon ng mga kaibigan sa mga mamahaling lugar. Lalung-lalo na kung sapat lang ang ating badyet para sa ating mga gastusin. If we want to focus on our budget, we should learn the art of saying "No!". Siyempre, hindi naman ito nangangahulugan na "friendship over" agad. Iiwas lang naman tayo sa mga pagyayaya nila lalo na kung sapat lang ang ating badyet.

5. ISALANSAN ANG BADYET AYON SA PINAGKAKAGASTUSAN (Envelop, Jar System, etc.)

Paano ba ang tamang pagba-badyet ng pera?

Sama-sama ba o hiwa-hiwalay ayon sa pinagkakagastusan?

Nasa ATM, banko o nasa wallet?

Sigurado ako na mas mapapadali ang pagmonitor ng ating badyet kung mayroon tayong maayos na sistema at lalagyan para rito. Kada darating ang sahod, pwede nating hatiin ang ating badyet ayon sa ating mga gastusin.

Halimbawa ay pwede tayong gumamit ng envelope o garapon sa bawat bayarin at doon natin ilalagay ang ating badyet para sa ating mga expenses.

I-prioritize at ihiwalay ang bayad sa renta sa bahay, pang grocery, pambaon ng mga anak, tithes o handog sa Panginoon (Church Offering), etc.

Sa ganitong paraan ay mas madali nating malalaman kung sobra, tama lang, o kulang ba ang ating income para sa ating expenses.

O 'di ba? Mas madali nating mai-aadjust ang ating badyet ayon sa ating pangangailangan kung madali nating makita ang pagkakahati-hati ng mga ito ayon sa mga dapat pagkagastusan.

Mas pag-uusapan pa natin ng lubusan 'yan sa mga susunod na pahina.

6. IWASAN ANG IMPULSIVE BUYING O PAGBILI NANG WALA SA PLANO

Naranasan mo na ba na mapadaan sa isang mall para mamasyal pero paglabas mo ay marami ka ng bitbit na mga pinamili?

Yung parang hinihila ka ng mga karatulang "SALE" at tila inaakit ka na bilhin ang mga bagay na naka-display?

Kung ayaw nating masira ang ating badyet, dapat nating iwasan ang tinatawag na Impulsive Buying o pagbili ng mga bagay na hindi naman naka- plano. Matutong kontrolin ang sarili upang hindi tayo matuksong gumastos sa mga bagay na wala naman sa ating spending badyet.

Tandaan na ang perang kinita natin na hindi natin ginastos ay maaaring mailaan para sa mas mahalagang pangangailangan.

7. HUWAG NANG MAGPAUTANG SA MGA TAONG HINDI MARUNONG MAGBAYAD

Huwag maging labis na maawain now, ubos ang badyet later! Karamihan sa mga taong nasisira ang badyet ay yung mga nagpapautang na hindi na nababayaran. Hangga't maari ay iwasan ang pagpapautang sa mga taong hindi marunong magbayad. Lalung-lalo na kung 'di naman emergency ang dahilan at gagamitin lang sa pangluho ng nangutang.

Ay naku, sobrang nakaka-stress yung hindi tayo mabayaran at maapektuhan din ang badyet natin.

Hindi naman masamang tumanggi sa mga nangungutang lalung-lalo na kung sapat lang ang badyet natin.

Tandaan na kaya tayo nagsisikap sa ating trabaho at nagtitipid ay para may badyet tayo sa ating mga gastusin. Tandaan na ang unang prioridad natin ay ang ating pamilya at hindi kung ano ang iisipin ng iba. Aanhin mo ang magandang imahe sa mga kaibigan at kamag-anak, pero nahihirapan naman ang iyong pamilya. Imagine, madalas kayong nagtatalo ng asawa mo dahil sa pagpapahiram mo sa mga Kamag-anak Incorporated mo.

Kaya unahin munang paglaanan ng gastos ang ating mga kailangan bago pa natin isipin na magpautang sa iba. Tandaan ang kasabihan na "Sarili muna bago ang iba!"

8. BAWASAN ANG MGA GASTUSIN AT TSAKA DAGDAGAN ANG INCOME

Kung kulang ang kita, ano ang unang diskarte ng karamihan? First, utang. Second, dagdag kita. If this is your formula, condolence. Maniwala ka! Lalo ka lang lulubog sa utang at makararanas ng financial stress.

Sa pagba-badyet, isipin din kung paano mabawasan ang ating mga gastusin. Eliminate na natin ang mga expenses na kahit wala ito ay mabubuhay pa rin naman tayo ng maayos. Tandaan na kung lalaki ang income at liliit ang ating mga expenses, mas magiging madali ang ginagawa nating pagba-badyet at hindi tayo mahihirapan at mamumrublema kung paano pagkakasyahin ang ating kita. Tiyak na may maitatabi din tayong savings kada buwan.

Then, kung nagawa na natin 'yan at nakontrol na natin ang ating mga expenses, ngayon na tayo dumiskarte kung paano madadagdagan ang ating income. At the end of the day, mas mahalaga na mas malaki lagi ang ating income kaysa sa ating expenses.

Palagi dapat tayong mag-isip ng mga paraan para madagdagan ang ating income upang mas lumaki pa ang ating kita. Hindi pwedeng maghigpit lang tayo ng sinturon. Paano na kung wala ng ihihigpit?

9. MAGING MAPAGBIGAY SA DIYOS UPANG LALONG PAGPALAIN

Tandaan na ang lahat ng mga biyaya na ating nakakamit ay mga pagpapala ng Diyos na patuloy na ibinibigay sa atin. Kailangan ay hindi tayo makalimot na pasalamatan ang ating Panginoon dahil palagi Niya tayong iniingatan sa ating mga buhay. Personally, I'm a living witness to this and napatunayan ko na 'pag mas lalo tayong nagiging bukas-palad sa pagbibigay sa Panginoon, ay mas lalo Niya tayong pinagkakatiwalaan pa ng Kanyang mga biyaya.

10. LAGING SUMUBAYBAY SA CHINKEE TAN SOCIAL MEDIA PAGES

Siyempre lagi kitang paalalahanan kung paano ba ang tamang pagba-BADYET para may GUIDE ka at may tutulong sa 'yo para hindi maubos ang perang pinaghirapan mo. O 'di ba, parang nakahanap ka ng FREE Financial Adviser sa pamamagitan lamang ng pagsubaybay sa mga social media pages ko? ('Wag kang mag-alala at 'di kita sisingilin). Iba pa rin kasi yung every now and then, eh may nagpapaalala sa 'yo kung paano mo maiaayos ang paraan ng iyong paggastos. Mas nagiging focused ka kasi at mas eager ka na maging BADYETARIAN lalung lalo kapag napapaligiran ka ng mga kasamang marunong din mag-BADYET. 'Di ba ang sarap ng feeling ng natututo ka na, nakakapag-enjoy ka pa ng libre!

Eto ang mga Social Media pages ko:

FB Page
https://www.facebook.com/chinkeetan

Twitter Page
https://twitter.com/chinkeetan

Instagram Page
https://www.instagram.com/chinkeetan

Youtube Channel
https://www.youtube.com/ChinkPositive

Viber
https://www.viber.com/chinkeetan

Website
https://www.chinkeetan.com

07 10 Biggest Lies About Badyeting

Naniniwala ka ba na kung paano tayo pinalaki noong tayo ay bata pa, ito ang siyang humuhubog sa ating paniniwala sa buhay?

Ganoon din sa pagba-badyet. May mga bagay tayong pinaniniwalaan sa buhay na sa halip na makabuti sa atin, ito pala ay nagdudulot ng masamang epekto sa ating pagba-badyet.

Narito ang 10 biggest lies na madalas nating pinaniniwalaan at nakasisira ng ating BADYET.

1. HINDI KASYA ANG INCOME

Ang problema kasi is the more we make, the more we spend.

Noong maliit ang kita natin, kasya pero noong lumaki ay nagkulang na, nagkautang pa! Choice natin kung mapagkakasya natin ang ating kita para sa mga gastusin. Huwag mag self-pity at mawalan ng pag-asa dahil tayo mismo ang dapat mag-adjust!

2. HINDI MO KAYANG MAG-BADYET

Ito agad ang bungad natin madalas. Huwag maging negatibo. Maniwala sa sarili na kaya mong mag-badyet! Lahat ng tao ay may kakayahan na mag-badyet, ito ay isang abilidad na ibinigay ng Diyos. Walang dahilan para hindi tayo matutong mag-badyet. Maraming mga makabagong teknolohiya ang pwede nating gamitin sa ating pagba-badyet.

3. YOU DESERVE A BREAK

Kadalasan, ang kasabihang "You Only Live Once" o "YOLO" ay ginagawa nating palusot upang tayo ay gumastos nang walang humpay. Naniniwala ako na we all deserve a break, lalo na kung talaga namang pinaghirapan natin ng husto ang income natin, at samahan pa ng stress at pagod sa trabaho. Pero kung walang badyet, ubos ang kita. Babalikan lang tayo ng stress at sakit ng ulo. Maraming paraan para magpahinga at mag-relax na hindi makokompromiso ang ating badyet. Tandaan na ang pinaka masarap na "BREAK" na ating dapat maranasan sa ating buhay ay ang break sa mga pagkakautang at pagkakaroon ng maayos na badyet para tayo ay may peace of mind.

4. KAILANGAN MONG MAG-UPGRADE

Maling kaisipan ang pagsabay sa mga uso kahit hindi kailangan. Ang tawag dito ay LUHO, lalung-lalo na kung wala sa badyet natin ang perang gagamitin para dito. Iwasan ang INGGIT at matutong makuntento sa mga bagay na mayroon ka. Laging unahin ang mga bagay na KAILANGAN kaysa sa mga bagay na KAPRITSO lang (needs over wants).

5. KAILANGAN MAY BONGGANG PARTY PARA SA MGA ANAK MO

Ang simpleng selebrasyon ay sapat na, hindi kailangan magpa-bongga kung sa kinabukasan tayo ay nganganga. Mas paghandaan ang kinabukasan ng anak kaysa sa isang araw na selebrasyon. Maghanap ng mga paraan para maging memorable ang birthday ng anak nang hindi kailangang gumastos nang malaki. Turuan ang mga anak na maging masinop habang sila ay bata pa. Mali ang imulat sila sa magarang pamumuhay dahil baka makasanayan nila ito.

6. KAILANGAN MONG BUMILI KAPAG MAY SALE

Ito ay isa lamang mapanlinlang na stratehiya ng mga negosyante para mabenta ang kanilang mga produkto. Maging mapanuri tayo! Hinahatak ka ng mga karatulang "SALE" dahil ang akala mo ay makatitipid ka kapag bumili ka rito. Ang labas, bibili ka talaga kahit 'di mo naman kailangan. Tandaan na hindi natin obligasyon na bumili lalo na kapag nakita nating "SALE". Ipunin ang pera at ilaan ito sa ating badyet.

7. MAS PRAKTIKAL KAPAG KUMAIN SA LABAS

Dahil hindi na nga naman tayo maghuhugas ng mga pinggan, akala natin ay mas nakatipid tayo kapag kumakain tayo sa labas. Tandaan, yung gastos natin ng isang kainan sa labas, pwede na nating maging badyet sa isang linggo nating pagkain. Bukod sa mas mura, mas healthy at siguradong malinis ang pagkain na tayo mismo ang naghanda.

8. KAILANGAN MONG BUMILI NG BRANDED

Hindi sa lahat ng pagkakataon ay mas matibay at mas may quality ang branded. Tandaan na minsan, ang "PANGALAN" ng produkto ang nagpapamahal dito. Yung mga taong gustong ipinopost sa social media ang mga branded na gamit, kahit na maubos ang badyet... 'Wag ganun! Tangkilikin natin ang mga lokal na produkto. Karamihan ay mas maganda ang quality nila kaysa sa mga produktong imported na overpriced naman.

9. MAS MASARAP ANG MAMAHALING KAPE

Pareho lang ang ingredients ng mga kape, nagkakaiba lang sa packaging at sa “BRAND”. Natural na kapag kapeng pang sosyal, mas magandang ipost sa social media kahit na masaid ang laman ng pitaka. Napakalaki ng ating matitipid kung matututo tayong uminom ng kapeng 3-in-1 kaysa bumili ng kapeng pang sosyal sa coffee shop. Sa loob ng isang taon maari tayong makatipid ng 20k o higit pa. Kontrolin ang sarili at huwag magpa-impluwensya sa mga nagsasabing porke ito ang uso, ito na ang gagawin mo. Isipin lagi ang badyet kung saan tayo mas makatitipid.

10. KAILANGAN MONG TULUNGAN ANG IYONG KAMAG-ANAK INCORPORATED

Hindi natin dapat sinasanay sa hingi at sustento ang ating mga kamag-anak lalo na kung may kakayahan naman silang magtrabaho para sa sarili nila. ISIPIN MUNA ANG SARILI BAGO ANG IBANG TAO. Baka sa sobrang pagiging maawain, pati ang badyet mo ay nauubos na rin. Sa bandang huli, sa sarili mo lang din nakasalalay kung magiging maayos ba ang PAGBABADYET MO! Hindi ito nakadepende sa ibang tao! Kaya dapat ay unahin mong paglaanan ang sarili mo!

Ngayon ay alam mo na kung ano ang 10 pinakamalaking kasinungalingan pagdating sa paggastos. Nakita n'yo naman kung paano ito makasisira talaga ng inyong badyet at talaga namang masasaid ang inyong pitaka at savings.

Alin sa mga nabanggit na lies ang napa-bilib ka noong una? Alin sa mga lies ang ginagawa mo?

Ngayon, alam mo na ba kung ano ang gagawin mo?

Baguhin na ang mindset at huwag na maniwala sa lies.

“

Kapag hindi tayo marunong magcontrol ng gastusin sa grocery, tubig, at kuryente, **PARA NA RIN TAYONG NAGTAPON NG PERA AT SUMESWELDO SA WALA.**

10 Deadly Sins Na Sisira Ng Iyong Badyet

08

May dalawang manager ng isang kumpanya. Yung una maagang pumapasok at minsan late na rin umuuwi para matapos lang ang kanyang gawain sa trabaho. Kanyang napalalago at naiingatan ang negosyong ipinagkatiwala sa kanya. Yung pangalawa naman ay late na pumapasok at maaga umuuwi. Imbis na mapalago ang negosyo, ito ay nalulugi dahil hindi niya ito natututukan at naaalagaan ng lubusan.

Ang tanong...
Sino sa palagay ninyo ang mabibigyan ng promotion at mabibiyayaan?
Yung una o yung pangalawa?
Sigurado yung una!

Ganoon din sa ating buhay. Ako ay naniniwala na tayo ay pinagkatiwalaan ng Diyos ng talento at karunungan. Pinagpapala Niya ang mga taong mapagkakatiwalaan at babawian naman Niya yung mga taong hindi mapagkakatiwalaan. “When someone has been given much, much will be required in return..”[1]

Wala sa atin ang gustong magkamali. Ngunit isang malaking pagkakamali sa Diyos kung hindi natin pinahahalagahan at inaalagaan ang ipinagkatiwala Niyang pera. Ito ay Kanyang babawiin at ipagkakatiwala sa iba.

---

[1] Luke 12:48 The Holy Bible. New Living Translation

Ano nga ba itong mga 10 DEADLY SINS o pagkakasala na pwede ikasira ng ating badyet?

SIN #1. Luho

Isang letra lang ang pagkakaiba ng salitang LUHO at LUHA. At kapag inuna natin ang mga luho sa ating buhay, siguradong luluha tayo balang araw. Ang luho ay ang mga bagay na hindi naman talaga natin kailangan pero ating pinaglalaanan ng badyet at pinagkakagastusan.

In other words, ito yung mga excess expenses natin na kahit wala ang mga ito ay mabubuhay pa rin naman tayo. So, the more luho you make, the more gastos it will take. Kaya ang ending, nasisira ang badyet dahil napupunta lang sa mga luho.

Lagi nating isipin na imbis na ipang-luho natin ang ating sahod na kay hirap kitain, ay mas mabuting idagdag natin ito sa iba pang bagay na mas mahahalagang pagkagastusan.

SIN #2. Inggit

Sabi nila kung nakamamatay lang ang inggit, ang dami ng namatay. (Nasama na rin siguro ako). Alam mo ba na sa tuwing naiinggit ka ay parang pinupuno mo ng hinanakit ang puso mo? At sa tuwing nakararamdam ka ng inggit ay nadadamay na rin pati ang perang nananahimik sa pitaka?

Nagkaroon lang ang iyong friend ng bagong cellphone, kailangan ay meron ka rin at dapat na mas maganda pa. Nakapag-travel lang si Bes sa out of town, kailangan ay makapag-travel ka rin, pero out of the country naman. Nakita mo lang kumain sa restaurant ang tropa, kailangan ay mag-buffet ka rin at maipost mo ito sa Social Media. Nakikipag-paligsahan ka ba sa padamihan ng likes? Huwag naman sana maging ganito ang pananaw natin.

Tandaan na sa tuwing gumagastos tayo ng wala sa badyet dahil sa naiinggit tayo sa ating kapwa, sigurado ako na ang wallet at badyet natin ang magiging kawawa. Maging humble at kuntento tayo sa buhay alang-alang sa maayos na kalagayan ng ating badyet.

SIN #3. Katamaran

Naalala ko, dati ay nauso yung motto na "Di bale ng tamad, hindi naman pagod". Hay!!! Ganito ang kaisipan ng mga taong hindi umuunlad. Ganitong-ganito yung mga tao na nagtitiis na lang na pagkasyahin ang maliit na kita para ipam-badyet sa mga gastusin. Huwag sanang ganito ang maging pag-iisip. Tandaan na kapag medyo nahihirapan ka sa pagba-badyet, kailangan magbawas muna ng iyong gastusin at humanap ka ng dagdag na income.

Gamitin ang talento at libreng oras sa mga bagay na makapagbibigay sa iyo ng extra income. Tandaan na kapag mas madami ang iyong income ay mas lalaki din ang iyong pwedeng i-badyet.

Kaya alisin na sa kaisipan at sistema ang "katamaran" kung ayaw natin mahirapan sa pagba-badyet. Wala pang taong tamad na umunlad, pero marami na ang mga taong naging matagumpay dahil sa pagiging masikap at maabilidad!

SIN #4. Kayabangan

May mga kakilala ka bang mga tao na lagi na lang gumagastos ng limpak-limpak na salapi para lamang maging maganda sa paningin ng karamihan? Yung gagastusin kahit na hindi naka-badyet para maging "IN" lang at kahit pa mabaon sa utang? Naku, malamang sa malamang 'yan din ang klase ng tao na laging kinakapos ang badyet.

Iwasan natin ang kayabangan sa ating katawan, dahil wala itong maidudulot na mabuti sa atin.

Tandaan natin na hindi natin kailangang i-please ang ibang tao o maging maganda sa paningin nila kung ang kapalit naman nito ay masasaid ang laman ng ating pitaka. Sa halip na gastusin ang pera sa mga bagay na hindi naman kailangan, mas mabuting sinupin na lang ito at i-badyet natin sa mga bagay na dapat pag- laanan.

SIN #5. Katakawan

Yes! Tama ang basa mo, katakawan o gluttony, in English. Ito yung isang mortal sin na humahadlang talaga sa 'yo para maging maayos ang badyet mo. Actually kasama talaga ito sa mga "deadly sins" na nakasulat sa Bible.

Paano nga ba masasabi na matakaw ang isang tao?

Siya yung kakakain pa lang, ay kakain na naman kahit hindi pa natutunawan. Siya yung kahit sobrang busog na, eh kakain pa rin kahit hindi na kaya. Siya yung linggo-linggo na laman ng mamahaling buffet restaurant at kakain nang kakain kahit hindi na isinasaalang-alang ang kaniyang kalusugan.

Siya yung kuha ng kuha ng pagkain sa buffet at ‘di bale nang gabundok na ang pagkain sa plato, pero sa huli ay hindi naman uubusin.

Wala namang masama sa pag kain, pero sana kung kakain tayo, dapat ay yung sapat lang. Kung sobra-sobra na, eh sigurado ako na pati badyet mo ay maaapektuhan. So imbis na kumain ng sobra-sobra, kumain lang nang tama at masustansya. Tiyak na pati ang ipon mo ay hindi pa madidiskaril at masisira.

SIN #6. Pangungutang

Ang isa sa mga dahilan kung bakit laging kapos ang badyet ay dahil maraming utang na kailangang bayaran. Nagkakapatong-patong na ang utang kaya pati ang badyet ay labis na naaapektuhan. Mga ka-Chink, iwasan natin ang pangungutang lalung-lalo na kung hindi naman mahalaga ang ating pagkakagastusan.

Huwag yung mangungutang lang para may...

...pang celebrate sa 1st birthday party ng anak.
Bakit? Para walang masabi ang mga biyenan.
...pang upgrade ng bagong gadyet.
Bakit? Nakakahiya na yung luma kong phone.
...pang bakasyon.
Bakit? Kami lang ang hindi magbabakasyon, kawawa naman yung mga anak ko.

Ano ang mas nakakahiya?
Yung nakukuha mo ang gusto mo sa buhay, pero wala ka naman pambayad at nagtatago ka sa mga pinagkakautangan mo?
Yung minumura at hinihiya ka na sa social media dahil hindi ka nakakabayad?
Yung mapuputulan na ng kuryente sa bahay at makikiusap dahil walang pambayad?

In other words, mamili tayo ng hiya.

Kung sakaling hindi maiiwasan ang pangungutang, dapat ay siguraduhin na bayaran ito sa takdang oras upang hindi na lumaki ang interes. Ang iba kasi, ipinagwawalang bahala ang kanilang utang kaya patuloy na lumalaki ang patong na interes dito. Sa halip na nakatabi na para sa badyet mo, ipambabayad pa ng interes sa utang.

Ang ending, magiging kapos ang badyet natin. Kaya tandaan na kung gusto mong magkaroon ng payapang kaisipan, iwasan natin ang mangutang.

SIN #7. Pagiging Waldas

Natural na ‘pag waldas ang isang tao, lagi itong walang pera at broke. Kung wala laging pera, sigurado akong hirap ito gumawa ng badyet. Kaya ang paniniwala nila, “Bakit ba magbabadyet, sakit lang ng ulo yan! Eh, wala naman ibabadyet.”

Sino ba ang mga taong waldas?
Allow me to share with you the **5 Signs Ng Mga Taong Waldas**:

1. Sila yung lagi na lang paggastos ang nasa isip.
2. Sila yung tipo ng tao na kasasahod pa lang at hindi pa nag-iinit ang pera sa loob ng wallet, nauubos na.
3. Sila yung mga taong walang pakialam kahit maubos ang pera hanggat nabibili ang mga gusto nila.
4. Sila yung mga malakas lumamon at hindi iniisip kung ano ang kakainin bukas basta masarap lang ang kinakain ngayon.
5. Sila yung may “YOLO MENTALITY” as in—kaya nga kumikita para i-enjoy ang buhay. Kaya gumastos lang daw dapat nang gumastos para maging masaya ka dahil isang beses ka lang mabubuhay sa mundong ito.

Naku! Heto yung kaisipan ng mga taong laging kinakapos ang badyet. Tama nga naman na isang beses lang tayo mabubuhay pero tandaan na sa buhay na ito, maraming beses naman tayo gagastos. Gets mo? Kaya maging mahinahon sa pagbili para hindi maubos ang badyet at mamulubi.

SIN #8. Bisyo

Ang isang taong mabisyo ay isang halimbawa ng taong hirap i-badyet ang kanyang pera. Napakahirap i-maintain ang iba't-ibang uri ng layaw tulad ng sugal, alak, sigarilyo, etc. May kakilala ba kayo na taong maraming bisyo pero maunlad na maunlad ang buhay? Ako kasi, wala! Hindi ba't ang karaniwang nagiging dahilan ng pagkapariwara ng isang tao ay dahil sa kanyang mga bisyo?

Magkaroon tayo ng malinis na pamumuhay para makasigurado tayo na magiging maayos at sapat ang ating badyet.

Hindi ba't napakasarap maramdaman na yung pera natin ay napupunta sa mga bagay na kailangan talaga natin imbes na winawaldas lang natin sa pagbili ng ating mga bisyo? Bukod sa nakasasama sa kalusugan ang mga bisyo, mas nakasasama ito sa ating badyet plan. Gamitin nang tama ang perang kay hirap kitain sa pamamagitan ng pag-iwas sa mga bisyo na balang araw ay maaring maglugmok sa atin sa kahirapan.

SIN #9. Kawalan ng Disiplina

Mahihirapan mag-badyet kung wala tayong disiplina sa katawan.

Oo! Tamang disiplina ang kailangan para hindi tayo matukso na gumastos sa mga walang kakwenta-kwentang bagay. Dapat ay may disiplina sa iyong ginagawang pagba-badyet sa pamamagitan ng paglilista at pagmo-monitor ng iyong mga gastusin.

Mas magiging epektibo ang paggastos natin kung mayroon tayong sinusunod na badyet plan. Dito nakasulat ang kita mo at ang lahat ng kailangan mong pagkagastusan para mas madali mo na ma-monitor ang lahat ng papasok at palabas na pera. Kung wala kang BADYET PLAN, malamang ay mahihirapan kang makita kung saan nga ba napupunta ang pera mo.

SIN #10. Kawalan ng Tiwala sa Sarili

Kung tayo mismo ay hindi naniniwala na kaya natin mag-badyet ng maayos, paano pa natin magagawa ang tamang paggastos?

Dapat ay may self-confidence tayo. Sa sarili natin muna magsimula ang tiwala na kakayanin natin pagkasyahin ang ating pera upang maging matagumpay ang ating gagawin na pagbabadyet. Kailangan natin magtiwala sa sarili na kaya natin!

Siyempre hindi ko sinasabing madali ang magbadyet, pero huwag kang mag-alala dahil nandyan naman ang Diyos na magbibigay sa iyo ng gantimpala at nandito naman ako na inyong kakampi. Bibigyan tayo ng karunungan ng Diyos, at tutulungan kita na matulungan mo ang sarili mo para maging expert ka sa pagbabadyet. Huwag ka lang mawalan ng pag-asa, tiwala sa sarili at pananalig sa Diyos.

09 How To Badyet

Ngayon na alam na natin kung bakit kailangan natin maging badyetarian, pag-usapan naman natin kung PAANO maging badyetarian. Let's start with learning how to make a badyet.

Ito na siguro ang isa sa pinaka inaabangan na chapter sa "MY BADYET DIARY", dahil dito mo na malalaman ang step-by-step guide kung paano ba talaga mag-BADYET.

O, handa ka na ba? Huwag na natin patagalin!

STEP 1: ILISTA – KNOW YOUR EXPENDITURES

Ilista ang lahat ng gastusin sa pang araw-araw.
"Bakit kailangan ilista?"
"Hindi ba pwedeng i-memorize na lang 'yan?"

Sa dami ng ating mga gastusin buwan-buwan, tiyak ko na may makakalimutan ka.

Kung hindi mo siya ililista, ang parati mong tanong sa sarili mo ay, "Saan napunta ang kinita ko?" Natanong mo na ba 'yan sa sarili mo?

Kung tatanungin kita ngayon kung magkano ang buwanan mong gastusin at hindi ka makasagot kaagad-agad, isa lang ang ibig sabihin n'yan. Hindi mo alam ang tunay na estado ng iyong gastusin.

Kaya't napakahalaga na ilista natin lahat ang ating mga araw-araw na gastusin. At bibigyan ko kayo ng isang simpleng pamamaraan para ilista at ma-monitor ang inyong gastusin.

Gamitin natin ang **MY BADYET DIARY EXPENDITURE FORM**. *(pages 71 - 74)*

STEP 2: UNAHIN – KNOW YOUR SPENDING PRIORITIES

Buti pa ang iced tea, rice at text may UNLIMITED, pero ang income naman ay LIMITED. Pero ang expenses naman natin ay UNLIMITED!

Sana dumating ang panahon na parang iced tea, rice at text din ang ating income.

So we gotta make sure na unahin muna natin kung ano ang PRAYORIDAD natin sa ating buhay.

Upa ba? Kuryente ba? Pagkain ba? Tuition fee ba? Unahin muna natin yung mahahalaga sa atin, then kung may sobra, saka na natin lagyan ng BADYET ang ating mga kagustuhan.

Isa sa pinakamahirap na gawin sa pagbabadyet ay alamin kung ano ang pagkakaiba ng NEEDS and WANTS.

"Huh! Hindi ba napakasimple lang yun?"

Dahil ang NEEDS and WANTS ay depende sa taong tumitingin.

Bago ang lahat ay ipapaliwanag ko muna para mas madali mong maintindihan ang pagkakaiba ng dalawang ito:

NEEDS

Mga bagay na KAILANGAN natin para mabuhay ng maayos tulad ng pagkain, damit, bahay, kuryente, etc.

WANTS

Mga bagay na GUSTO natin pero mabubuhay pa rin tayo kahit wala tayo nito tulad ng mamahaling cellphone, mga out-of-town trips, etc.

Identifying your NEEDS versus WANTS is very personal and subjective. Personal dahil sariling preference 'yan. Subjective dahil personal choice ito ng bawat tao.

For example, COFFEE may be a want for you, pero NEED 'yan para sa iba. Dahil kailangan nila ng matinding pampagising sa pagpupuyat.

BAKASYON may be a want for you, pero NEED 'yan para sa iba. Dahil sa sobrang stress sa work at kailangan nila ng bonding with their family.

EATING OUT may be a want for you, pero NEED 'yan para sa iba. Dahil wala na silang time magluto sa sobrang kabusyhan.

Gets mo na?

Hindi ko pwedeng ipilit ang pangangailangan at paniniwala ng isang tao. Wala naman masama na bilhin kung ano ang gusto basta pasok sa BADYET. In fact, you deserve to enjoy the fruits of your labor at i-reward ang sarili paminsan-minsan.

Pero, subalit, datapwat... Tandaan mo na hindi mo dapat ipangutang ang perang gagamitin mo upang ipambili ng mga bagay na gusto mo! It's a BIG "NO! NO!" dahil kapag ginawa mo ito, ito ay magdudulot ng malaking problema sa 'yo sa hinaharap. Ito ang tinatawag na FINANCIAL STRESS na parang bangungot at tinik sa lalamunan mo.

STEP 3a: ALAMIN – KNOW HOW MUCH YOU ARE EARNING

Alamin mo ang iyong tunay na kinikita. Kwentahin mo! Mas malaki ba ang iyong kinikita kaysa sa ginagastos? Hindi pwedeng mas malaki ang gastos kaysa sa kita. Kung 'yan ang mangyayari, sira ang badyet mo at tiyak ko mapipilitan kang kumapit sa patalim at mangutang.

Eto na ang umpisa ng pagkasira ng iyong badyet at ng iyong buhay. Dito mo na nararamdaman ang buhay ng isang financially-stressed person. At ito ay dapat natin iwasan kaya tayo ay nag-aaral kung paano mag-BADYET.

STEP 3b: ALAMIN – KNOW HOW MUCH IS YOUR SPENDING CAPACITY AND LIMIT

May mga nagsasabi, "Naku! Huwag kang mag-attend ng seminar o magbasa ng libro ni Chinkee. Magmumukhang yagit at kawawa ka. Hindi mo na ma-e-enjoy ang iyong pinaghirapan."

Wala naman masama kung mag-shopping, mag-bakasyon or mag-enjoy, as long as alam mo ang iyong SPENDING LIMIT.

Kung sa sasakyan nga may speed limit para hindi madisgrasya ang driver, ganun din sa paggastos, dapat may spending limit ka rin para hindi madisgrasya ang iyong bulsa.

Simple lang naman pagdating sa pagbabadyet,

"You cannot spend the money that you don't have."

Unless na maging honest talaga tayo sa ating sarili, hindi natin maaayos ang ating BADYET.

Again, hindi naman issue ang kung ano ang gusto natin, ang issue ay kung kaya ba natin itong bilhin?

Ang tanong ay hindi kung ano ang gusto mong bilhin, ang tanong ay may BADYET ka ba?

Ang pagbabadyet ay hindi dapat depende sa KAGUSTUHAN, dapat ito ay nakasalalay sa KAKAYAHAN.

Ang tanong na kailangan masagot mga KaChink is, *"Can you afford it?"*

STEP 4: ILAGAY – KNOW WHERE TO PUT YOUR MONEY

Ilagay yung pinaghirapang pera sa tamang lugar. May I suggest na gumawa ng sariling envelope system kung saan mo pwedeng ihulog ang iyong badyet para sa mga prioridad na gastusin. Pwede rin na mag log in sa ***chinkeetan.com/badyet*** and you can order the BADYETARIAN ENVELOPE SYSTEM na pwede mong gamitin sa maayos na paghihiwalay ng iyong badyet.

Unahin muli yung mga NEEDS kaysa WANTS.

TANDAAN: Kailangan may uuwian na bahay at matitirhan yung pinaghirapang pera, kung hindi ito ay maglalaho ng parang bula.

Sundin mo lang itong Step 1 to 4 at ulit-ulitin mo lang ito. Hangga't ikaw ay maging isang expert **BADYETARIAN.**

BADYETARIAN
Envelope System

BUDGET
INVEST
STAY DEBT-FREE
CHINK+
BADYETARIAN
Envelope System
@chinkeetan | chinkeetan.com/badyet

TO ORDER GO TO:
chinkeetan.com/badyet

BADYETARIAN CHECKLIST

Gamitin mo ito bilang guide sa paggawa ng listahan ng iyong BADYET.

UTILITIES

- ☐ Electricity & Gas
- ☐ Water
- ☐ Internet & Phone
- ☐ Cable or Satellite
- ☐ Others

HOUSING

- ☐ Rent or Mortgage
- ☐ Repairs
- ☐ Insurance
- ☐ Others

FOOD

- ☐ Groceries
- ☐ Wet Market
- ☐ Eating Out
- ☐ Others

TRANSPO

- ☐ Fees
- ☐ Car Payment
- ☐ Auto Insurance
- ☐ Fuel and Repairs
- ☐ Toll Gate
- ☐ Others

INSURANCE

- ☐ Health
- ☐ Dental
- ☐ Vision
- ☐ Prescriptions
- ☐ Life and Disability
- ☐ Out-of-pocket fees
- ☐ Others

DEBT

- ☐ House/Car Loans
- ☐ Credit Cards
- ☐ Medical Bills
- ☐ Personal Loans
- ☐ Others

LEISURE

- ☐ Vacations/Trips
- ☐ Subscriptions
- ☐ Gifts
- ☐ Movies and Videos
- ☐ Others

EDUCATION

- ☐ Tuition Fees
- ☐ Books
- ☐ Children Allowances
- ☐ School Supplies
- ☐ Extracurricular
- ☐ Trips
- ☐ Others

PERSONAL

- ☐ Toiletries
- ☐ Shoes
- ☐ Bags
- ☐ Fashion
- ☐ Beauty/Barber Shop
- ☐ Clothing
- ☐ Laundry
- ☐ Others

MISCELLANEOUS

- ☐ Child Care
- ☐ Kid's Allowance
- ☐ Pet Care
- ☐ Computer
- ☐ Others

BENEVOLENCE

- ☐ Helping Others
- ☐ Charity
- ☐ Church
- ☐ Tithes
- ☐ Others

Category: ______________________________

Starting Balance: ______________________________

DATE	PURPOSE OF SPENDING	TOTAL AMOUNT SPENT	NEEDS	WANTS

EXPENDITURE FORM

Category: ____________________

Starting Balance: ____________________

DATE	PURPOSE OF SPENDING	TOTAL AMOUNT SPENT	NEEDS	WANTS

EXPENDITURE FORM

Category: ____________________

Starting Balance: ____________________

DATE	PURPOSE OF SPENDING	TOTAL AMOUNT SPENT	NEEDS	WANTS

EXPENDITURE FORM

Category: ______________________

Starting Balance: ______________________

DATE	PURPOSE OF SPENDING	TOTAL AMOUNT SPENT	NEEDS	WANTS

10 My Badyet Monitoring Sheet

Dapat ay maging pamilyar tayo sa tinatawag na **THE RIGHT FORMULA FOR SAVING** upang hindi masaid ang laman ng ating pitaka. Lagi nating tatandaan na mahalaga na mayroon tayong naitatabing ipon at hindi natin inuubos ang lahat ng ating badyet para sa mga gastusin. Paano nga ba ang tamang formula para maka- pag-ipon tayo?

TAMANG FORMULA:
INCOME – SAVINGS = EXPENSE

Ibig sabihin, dapat ay itabi kaagad natin ang ating IPON o SAVINGS pagkatanggap natin ng ating sahod. Ang matitira rito ang pagkakasyahin natin sa ating badyet para ipambayad sa iba't-ibang gastusin.

Sa ganitong paraan, mas mauuna natin na maitabi ang para sa ating ipon bago pa maubos ang ating pera sa mga gastusin.

Hindi ba't napakasarap sa pakiramdam na pagkatapos na makuha natin ang ating sahod, ay nagbubukod muna tayo para sa IPON? Sigurado ako na mas magkakaroon tayo ng kapayapaan ng isipan kung mas inuuna natin ang pagtatabi para sa ating SAVINGS.

Narito ang ginawa ko na tinawag kong **"My Badyet Monitoring Sheet"** para magawa natin ang tamang pag-iipon at hindi maubos ang ating pera.

INCOME (KITA)		DESCRIPTION	AMOUNT (PHP)
1	Regular na sahod		₱
2	Dagdag na kita mula sa ibang sideline	ex. Kita mula sa Online Business, Etc.	₱
3	Kita mula sa investment	ex. Kita mula sa Stock Market, Mutual Funds, etc.	₱
Less	Mandatory Savings (20%)	Ibawas agad ang 20% ng iyong kita	₱
A. MONTHLY INCOME (MI)		MI = (1+2+3) Mandatory Savings	₱

Ang **Monthly Net Income** ang iyong gagamitin at kailangang pagkasyahin na badyet para sa iyong mga gastos sa loob ng isang buwan.

LISTAHAN NG MGA GASTOS			AMOUNT (PHP)
1	Pagkain	ex. Grocery, pag-kain sa labas	₱
2	Bayad sa Upa ng bahay		₱
3	Bayad sa Kuryente	ex. Meralco	₱
4	Bayad sa Tubig	ex. Maynilad, Local Water Dist.	₱
5	Bayad sa Telepono o Load	ex. Landline, Cellphone Load	₱
6	Gastos sa Gasolina	ex. Sasakyan	₱
7	Gastos sa Pamasahe	ex. TNVS, Taxi, FX, Jeepney, etc.	₱
8	Bayad sa Tuition Fee ng mga Anak		₱
9	Libro at mga Gamit sa Eskwela ng mga Anak		₱
10	Baon o Allowance ng mga Anak		₱

11	Bayad sa Loan	ex. Housing, car, Appliance, etc.	₱
12	Bayad sa Insurance	ex. Life Insurance, Medical Insurance, Car Insurance	₱
13	Other Expenses	ex. Sine, Pamamasyal, etc.	₱
B. TOTAL MONTHLY EXPENSES (TMExpenses)		I-Add ang Lahat ng mga Expenses	₱
C. MONTHLY NET INCOME		Monthly Income - Total Monthly Expenses (A-B)	₱

Tandaan na dapat ay **POSITIVE** ang iyong **MONTHLY NET INCOME**. Ibig sabihin ay mas malaki ang kita kumpara sa mga gastos. Kung negative ang nakuha mong sagot, 'wag mag-alala at pwede kang magbawas sa mga expenses hanggang sa maging positive ang NET INCOME mo! Kaya mo 'yan... Dagdagan ang kita o magbawas ka ng expenses.

Sa monitoring sheet na ito makikita na kailangan ay magtabi tayo ng 20% ng ating kita bago pa natin gastusin ang matitira para sa ating mga expenses. Dito ay maoobliga tayong magtabi muna ng ating ipon.

Baka sabihin ng iba na masyadong malaki ang 20% na mandatory saving. Huwag mag-alala at guide lang ito. Pwede naman na kahit 10% o 5%, o kung ano lang yung kaya natin. Ang mahalaga ay maging habit natin ang pagse-save bago pa natin ma-badyet ang ating kita. Siguradong mas magiging disiplinado tayo sa ating pag- gastos.

Eh paano kung hindi talaga magkasya ang ating Net INCOME para sa ating expenses? Ang susunod na dapat gawin ay bawasan ang ating mga gastos o tanggalin na lang ang mga unnecessary expenses. Tanggalin natin ang mga gastusin na hindi naman natin talaga kailangan. Baka hindi naman natin kailangang manood ng sine kada buwan? O kaya ay baka imbis na mag load ay gumamit na lang tayo ng mga free online messenger platforms. O imbis na magbayad tayo ng monthly subscription natin sa cable, pwede sigurong bumili na lang tayo ng mga digital boxes na walang monthly fees para mas makatipid pa.

Tandaan na para maging maayos ang ginagawang pagba-badyet, dalawa lang ang kailangan nating gawin. Either dagdagan natin ang ating kita o bawasan natin ang ating mga gastusin. Sa ganitong paraan, hindi sasakit ang ulo natin kung bakit lagi tayong kinakapos sa ating badyet.

	INCOME (KITA)	DESCRIPTION	AMOUNT (PHP)
1			₱
2			₱
3			₱
4			₱
5			₱
6			₱
7			₱
8			₱
Less	Mandatory Savings (20%)	Ibawas agad ang 20% ng iyong kita	₱
A. MONTHLY INCOME (MI)		MI = (1+2+3) Mandatory Savings	₱

LISTAHAN NG MGA GASTOS			AMOUNT (PHP)
1			₱
2			₱
3			₱
4			₱
5			₱
6			₱
7			₱
8			₱
B. TOTAL MONTHLY EXPENSES (TMExpenses)		I-Add ang Lahat ng mga Expenses	₱
C. MONTHLY NET INCOME		Monthly Income - Total Monthly Expenses (A-B)	₱

	INCOME (KITA)	DESCRIPTION	AMOUNT (PHP)
1			₱
2			₱
3			₱
4			₱
5			₱
6			₱
7			₱
8			₱
Less	Mandatory Savings (20%)	Ibawas agad ang 20% ng iyong kita	₱
A. MONTHLY INCOME (MI)		MI = (1+2+3) Mandatory Savings	₱

LISTAHAN NG MGA GASTOS			AMOUNT (PHP)
1			₱
2			₱
3			₱
4			₱
5			₱
6			₱
7			₱
8			₱
B. TOTAL MONTHLY EXPENSES (TMExpenses)		I-Add ang Lahat ng mga Expenses	₱
C. MONTHLY NET INCOME		Monthly Income - Total Monthly Expenses (A-B)	₱

Para maging matagumpay ang ating pagbabadyet. Napakahalaga na may nagpapa-alala sa atin ng ating mga due dates ng mga bill para hindi na tayo matakot kay JUDITH.

"Chinkee, sino si Judith?"
"Judith ng kuryente, tubig, cell phone, upa, atbp."

That is the reason why I want to introduce you the **BADYETARIAN BILLS PAYMENT TRACKER** para mamonitor po natin ang ating mga babayarin para hindi tayo kapusin.

PAANO BA ITO GAMITIN?

STEP 1. Ilagay na natin yung mga madalas na babayaran. Tulad bills ng tubig, kuryente, upa, utang at marami pang iba.

STEP 2. Ilagay ang amount at due date kung kailan magbabayad.

STEP 3. Lagyan ng check tuwing ito ay nababayaran sa tamang panahon.

Ugaliin natin ang pag monitor ng ating gastusin para sigurado na hindi masisira ang ating monthly badyet.

MY
BADYET
DIARY

BADYETARIAN BILLS PAYMENT TRACKER

	BILL	AMOUNT	DUE	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
1				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

BADYETARIAN BILLS PAYMENT TRACKER

	BILL	AMOUNT	DUE	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
1				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

MY
BADYET
DIARY

BADYETARIAN BILLS PAYMENT TRACKER

	BILL	AMOUNT	DUE	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
1	______	______	______	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	______	______	______	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	______	______	______	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	______	______	______	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	______	______	______	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	______	______	______	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	______	______	______	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	______	______	______	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	______	______	______	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	______	______	______	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	______	______	______	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	______	______	______	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

“

KUNG WALA NAMAN SA BUDGET, HUWAG NA NATIN IPILIT.

Huwag celebrate now,
pulubi later.

30-Day Badyetarian Challenge

11

Ano ang feeling ng isang bagong sweldo?
Feeling rich! Feeling ang daming pera!
Feeling gusto kumain sa favorite nilang resto.

Feeling gusto mag-shopping spree.
Feeling ay they really deserve a break sa pera na pinagpaguran.

Yun ang problema, we allow our feelings to decide. Kapag naubos na ang sweldong hindi naka-badyet, alam mo ang magiging ending, kapatid?

FEELING BROKE!
FEELING POOR!
FEELING KAWAWA!

Ito yung feeling na dapat natin iwasan!

Mahirap maging broke, poor at kawawa!
Ang isa sa pinakamahalagang dapat natin matutunan ay ang pag-kontrol ng ating paggastos. Kung hindi natin ito matutunan, walang mangyayari sa ating perang pinagpaguran. Ang tawag ko dito ay "ubos biyaya" o "one-day feeling rich".

The problem is not anymore about our income, the problem is kung paano natin ginagastos ang ating income.

Weird, 'di ba? The more money we make, the more we spend.

Kung gusto mo rin maiwasan ito, alamin mo kung ano ang nag-uudyok sa iyo na bumili ng mga gamit.

Meron akong mga TIPS kung paano maiiwasan ang paggastos ng wala naman sa lugar. BASA!

IWASAN ANG TUKSO

Iwasan ang mga taong matatakaw.
Huwag ka munang sumama sa mga kaibigan na walang ibang ginawa kundi lumamon. Maniwala ka, kapag ito ay nagawa mo, kakapal ang iyong bulsa at mababawasan pa ang mga bilbil sa katawan.

Iwasan ang pagdaan sa mga lugar kung saan matutukso kang gumastos.
Kung ikaw ay madalas dumaan sa coffee shop at nalalanghap yung simoy ng kape, lumipat ka ng daanan, o mag-face mask ka para 'di mo na siya malanghap.

Iwasan ang mag-surf sa mga shopping sites at pumunta sa mall.

Kung bored ka at wala kang magawa, magsimula ka na lang ng hobby gaya ng gardening o 'di kaya magbasa ng libro upang magkaroon ng new learnings. Huwag ka na muna tumingin sa mga online shopping sites at pumunta sa mall o convenience stores.

Iwasan ang mag-grocery kapag gutom.

Hay! Maniwala ka! Kapag nag-grocery o namalengke ka na gutom, lahat ng makikita mo ay masarap. Gusto mo lahat subukan at kainin. Kaya mapapabili ka ng mga hindi mo naman talaga kailangan. Ano ang ending? Over-badyet ka na, hindi mo pa alam.

Iwasan ang lumabas na galit habang dala mo ang iyong ATM o credit card.

Kung ikaw ay emotionally upset, galit, inis o depressed, please huwag kang lalabas na dala mo ang iyong ATM o credit card. Magsisi ka! Alam mo ba na mas malaki ang chance na ikaw ay bumili ng mga bagay na gusto mo pero hindi mo naman kailangan lalo na kung ikaw ay galit!

Wala kang care at paki sa iyong future, ang importante ay matanggal lang yung sama ng loob mo, as in now na!

ILISTA ANG IYONG MGA GASTUSIN

Kolektahin mo ang lahat ng mga resibo ng iyong pinamimili, maliit man o malaki at gumawa ka ng listahan. Kapag ito ay ginawa mo, baka ma-shock ka! What!? Ganoon ba ako kalakas gumastos? Ito ang isa sa pinaka epektibong pamamaraan kung paano tayo magiging conscious sa ating paggastos at para ma-kontrol natin ang ating badyet.

GUMAMIT LANG NG CASH

Tanggalin muna ang lahat ng ATM o credit card sa loob ng iyong wallet. Maglagay lang ng tamang halaga na kaya mong gastusin for the day.

PALIPASIN ANG 30 ARAW

Narinig mo na ba yung kasabihan na “Lilipas din ‘yan”? Kung may nagustuhan ka na bilhin, pero wala sa badyet, ‘wag agad-agad na bilhin ito. Palipasin mo muna ang ilang linggo o isang buwan. Pagkatapos noon, balikan mo yung gusto mo. I-check mo kung ganun ka pa rin ka-excited tulad ng dati na makuha ito.

Imagine mo, nabuhay ka naman na wala siya bakit feeling mo na need mo na siya.

At kung feeling mo na talagang need mo siya, ang good news ay nakapag-isip ka ng mabuti at naka-IPON ka pa!

Ito naman ang nais kong i-share sa iyo.

Gusto mo ba mabago ang iyong buying habit?

Gusto mo ba maayos ang iyong badyet?

Gusto mo ba maging financially free at debt-free?

Kung ang sagot mo ay, "YES!", then let's do the **30-DAY BADYETARIAN CHALLENGE**!

Ano ang gagawin natin?

Ang goal ay napaka-simple!

Sa loob ng 30 days, huwag tayong gagastos nang wala sa **BADYET** at hindi **PLANADO**.

I-monitor ang progress sa pamamagitan ng paglagay ng **CHECK** sa box ng bawat araw na **HINDI KA GUMAGASTOS** ng wala sa **BADYET** at **PLANO**.

One Month Planned Spending

1 TO 30 DAYS

Sa loob ng isang buwan hindi ka gagastos na wala sa plano.

1 – 2 – 3 – 4 – 5
10 – 9 – 8 – 7 – 6
11 – 12 – 13 – 14 – 15
23 – 22 – 21 – 20 – 19 – 18 – 17 – 16
24 – 25 – 26 – 27 – 28 – 29 – 30 – 31

CONGRATS! KAPAG NABUO MO NA, PWEDE MONG ULITIN ULIT!

Ask Yourself These Questions

Before you make any purchase pag-isipan mo muna mabuti at tanungin mo ang iyong sarili:

01 Is it **PLANNED** or an **IMPULSE SPENDING**? **PLANADO** ba ito o **BIGLAAN**?

02 Is it a **NEED** or a **WANT**? **PANGANGAILANGAN** ba o **KAGUSTUHAN** lang?

03 Can I buy it in **CASH** or **CHARGE**? **CASH** ba o **UUTANGIN**?

MAG PLANO BAGO GUMASTOS

> If you fail to plan, you plan to fail.
>
> —*Anonymous*

Paalala:

- Tataba ka kung lamon ka ng lamon.
- Hindi mo na kailangan ng bagong damit, sapatos at bag.
- Hindi mo na kailangan mag UPGRADE ng gadgets.
- Huwag kang bibili kung wala ka lang magawa at bored ka.
- Hindi ka liligaya sa iyong addiction sa SHOPPING.

IWASAN YUNG SHOPPING NOW,
PULUBI LATER!

MAS OK NA YUNG MAY IPON,
KAYSA MAY IPHONE!

HINDI NA BALE LUMA ANG GAMIT MO,
BASTA MAY LAMAN ANG BULSA MO!

TANDAAN LUHO NOW!
LUHA LATER!

"O, Ano! Game ka na ba!?"

Congratulations at natapos mo ang **30-DAY BADYETARIAN CHALLENGE!** Now it's time to share this accomplishment sa mga kaibigan, ka-opisina at mga mahal sa buhay.

Paano i-share?

Just follow these simple steps:

- Go to the **BADYETARIAN BADGE** page.
- Write your first name sa blank space on the badge.
- Take a photo of the badge.
- I-upload sa Facebook and i-tag ang gusto mong hamunin at masubukan ang **30-DAY BADYETARIAN CHALLENGE**.

At kung gusto mo ituloy ang challenge, meron akong 52-Week Badyet Challenge na makikita sa pahina 99.

I DID THE 30-DAY
BADYETARIAN
CHALLENGE

____

NAME

____

DATE

I LEARNED IT FROM MY BADYET DIARY

"MAGING BADYETARIAN PARA YUMAMAN"

Chinkeetan.com/badyetarian | badyetarian.com

12 52-Week Badyet Challenge

Kung mayroon tayong 52-Week Ipon Challenge, dapat ay mayroon din tayong **52-Week Badyet Challenge**.

Kung sa 52-Week IPON CHALLENGE, ang target natin ay mag-IPON, sa **52-Week BADYET CHALLENGE** naman, ang target natin ay mabawasan ang ating mga gastusin.

Exciting 'di ba?

Dito natin masusubok ang ating self-control sa paggastos sa pamamagitan ng pagbawas sa mga gastusin na hindi naman kailangan. Siguro hindi lang natin napapansin na napakarami nating mga unnecessary expenses. Pwede din naman ito i-eliminate o bawasan para mas maging maayos ang ating pagba-badyet.

Kung kaya nating magtagumpay sa IPON Challenge noong hinamon ko kayo sa **"My Ipon Diary"**, sigurado ako na kakayanin din nating gawin ang BADYET Challenge.

Kailangan lang ng disiplina at tapat na dedikasyon. Sigurado ako na at the end of this challenge makikita natin kung gaano pa madadagdagan at lalaki ang badyet natin, at pwede pa natin ito gamitin sa mga mas mahahalagang bagay.

So paano nga ba ang **52-Week Badyet Challenge**?

Sa loob ng 52 weeks ay mayroon tayong 52 challenges na kailangang gawin.

Ikaw ang bahala sa schedule mo para walang pressure. Ang ibig sabihin ay pwede mo itong gawin in no particular order. Mamimili ka lamang ng challenge for the week at gawin ito. Kapag nagawa mo na ang challenge, lagyan ng **CHECK MARK** ☑ sa katapat na column na **CHALLENGE DONE**. Next, ilagay sa pangalawang column ang halagang iyong natipid sa challenge na ito.

The goal is to complete all the 52 challenges in 52 weeks.

52-WEEK BADYET CHALLENGE	Challenge Done	Total Amount Saved
1. Bawasan ang monthly electricity consumption	☐	₱
2. No eat-out challenge for 1 week	☐	₱

52-WEEK BADYET CHALLENGE	Challenge Done	Total Amount Saved
3. Bawasan ang monthly water consumption	☐	₱
4. No softdrinks or bottled juice for 1 week	☐	₱
5. Commute-and-save challenge for 1 week	☐	₱
6. Gumawa ng improvised gift for loved ones	☐	₱
7. 50% ng sweldo lamang ang gagastusin sa isang cut-off	☐	₱
8. Tumanggi na magpautang sa iba	☐	₱
9. No eat-out challenge after work for 1 week	☐	₱
10. Magbenta ng mga gamit na 'di mo na ginagamit o nakatago lang	☐	₱
11. No meat-eating challenge for 1 week	☐	₱

52-WEEK BADYET CHALLENGE	Challenge Done	Total Amount Saved
12. No cellphone load challenge for 1 week	☐	₱
13. Mag-ipon ng plastic container o papel na pwedeng ibenta sa Junk Shop para sa dagdag na badyet	☐	₱
14. ₱100 badyet for 1 weekend	☐	₱
15. A simple birthday celebration for loved ones	☐	₱
16. Invisible ₱100 challenge *(Lahat ng mare receive mo na ₱100 ay automatic savings at diretso sa BADYET)*	☐	₱
17. No convenience store purchase challenge for 1 week	☐	₱
18. Vegetarian challenge for 1 week	☐	₱

52-WEEK BADYET CHALLENGE	Challenge Done	Total Amount Saved
19. Post 5 Badyet reminders in 5 visible locations *(at home or in the office)*	☐	₱
20. Self-service manicure and pedicure	☐	₱
21. No utang challenge for 6 months	☐	₱
22. Bring your own baon sa office o sa school for 1 week	☐	₱
23. No midnight snack for 1 week	☐	₱
24. Buy generic medicine instead of branded	☐	₱
25. Additional sideline work for extra income	☐	₱
26. Use discount vouchers	☐	₱
27. Alisin ang bisyo *(sigarilyo, alak, sugal, etc.)*	☐	₱
28. No out-of-town travel for 3 months	☐	₱

52-WEEK BADYET CHALLENGE	Challenge Done	Total Amount Saved
29. Invisible ₱500 challenge *(Lahat ng mare receive mo na ₱500 ay automatic savings at diretso sa BADYET)*	☐	₱
30. Watch 10 YouTube videos of Chinkee Tan	☐	₱
31. Create a written budget plan	☐	₱
32. "Tubig lang" challenge for 1 week *(drink only water for 1 week)*	☐	₱
33. No mall for 1 week	☐	₱
34. No dessert challenge for 1 week	☐	₱
35. Unsubscribe from online shops to avoid temptation to buy unnecessary things	☐	₱
36. Sumali sa Chink+ Iponaryo FB group	☐	₱
37. Reduce grocery expense by 50%	☐	₱

52-WEEK BADYET CHALLENGE	Challenge Done	Total Amount Saved
38. ₱50 lunch per day challenge for 1 week	☐	₱
39. Recycle/reuse and save challenge	☐	₱
40. Walk and exercise challenge for 1 week	☐	₱
41. ₱50 dinner per day challenge for 1 week	☐	₱
42. Cut monthly expense for cable subscription challenge	☐	₱
43. ₱500 badyet sa pamamalengke for 1 week	☐	₱
44. Remove unnecessary expenses	☐	₱
45. Reduce Gasul/LPG expense challenge	☐	₱
46. No credit card use challenge	☐	₱

52-WEEK BADYET CHALLENGE	Challenge Done	Total Amount Saved
47. ₱50 daily hulog sa alkansya for 1 week	☐	₱
48. Create an emergency fund challenge	☐	₱
49. No merienda challenge for 1 week	☐	₱
50. ₱1000 budget for 1 week challenge	☐	₱
51. "No-Libre" Challenge	☐	₱
52. Invisible ₱1,000 challenge for 1 week *(Lahat ng mare receive mo na ₱1,000 ay automatic savings at diretso sa BADYET)*	☐	₱
TOTAL (ilagay ang total money saved)	₱	

CONGRATULATIONS! Nagawa at natapos mo ang **52-WEEK BADYET CHALLENGE!** You did it! Ikaw ay isa ng certified **BADYETARIAN!**

Alam ko na mahirap nu'ng umpisa, ngunit nagpursige ka at ikaw ay nagtagumpay. Ano ang pakiramdam mo? Ang sarap ng feeling, 'di ba? Ang sarap ng pakiramdam knowing na kaya mo pala! Ang sarap ng pakiramdam na...

Na kontrol mo ang iyong spending.
Naayos mo ang iyong badyet.
At ang dami mong naipon!

Ituloy mo 'yan, kapatid. Nasa iyo ang kakayahan, kaalaman at determinasyon. Huwag na bumalik sa mga dating gawi na parating sawi. Mas mainam pa, i-share ang iyong mga natutunan sa iyong loved ones, kaibigan at ka-opisina upang sila rin ay maging **BADYETARIAN!**

Handa Ka Na Ba Maging Isang Badyetarian?

13

CERTIFIED
BADYETARIAN
CERTIFIED

Congratulations! Nalaman mo na ang tamang paraan ng PAGBA-BADYET.

Kung tutuusin, lahat ng tao ay may kakayahan na mag-badyet, pero hindi lahat ay nagiging matagumpay. Napakapalad mo dahil isa ka sa nabigyan ng tamang gabay para matuto ng tamang pangangalaga ng iyong pera at para mai-badyet ito nang tama! Binabati kita!

Pero tandaan na para magtagumpay ka, kailangan ay sundin mo ang mga payo na nakalagay sa libro na ito. Kailangan ay i-apply mo sa sarili mo dahil balewala ang lahat ng natutunan mo kung hindi mo ito gagawin.

NOW I CHALLENGE YOU PARA IKAW AY MAGING ISANG CERTIFIED "BADYETARIAN".

How? Well you must follow these **THREE EFFECTIVE TIPS** para ikaw ay maging certified **BADYETARIAN** balang araw.

STAY CONSISTENT

'Wag kang mag-alala kung sa simula ay mahirapan ka. Ganyan talaga at kailangan mong mag-adjust baguhin ang habit at gawin mo ang mga natutunan sa librong ito.

Remember, ang pagiging BADYETARIAN ay hindi lang isang katangian, dapat ito ay maging isang HABIT. Kailangan itong gawin consistently para kahit anuman ang mangyari, taas noo mong maipagmamalaki na marunong ka nang mag-Badyet at hindi ka na nahihirapang pag- kasyahin ang iyong pera sa mga gastusin.

Dahil kung gusto mong maging isang ganap na **BADYETARIAN**, kailangan baguhin ang iyong pag-uugali.

Dating walang pakialam sa mga gastos,
ngayon ay budget-conscious.
Dating magastos, ngayon ay masinop.

ngayon ay minomonitor na ang badyet.
Dating maaksaya, ngayon ay matipid.
Dating mahilig sa bisyo, ngayon ay namumuhay nang malinis.
Dating madalas mangutang, ngayon ay takot nang mangutang.
Dating kinakapos, ngayon ay nakakapag-badyet nang maayos.
Dating laging walang pera, ngayon ay nakakapag-badyet nang tama.
Dating laging kapos sa badyet, ngayon ay napag- kakasya na....
May IPON pa.

STAY FOCUSED

'Wag kang ma-distract. Napakasarap isipin na kaya mo nang i-badyet ang pera mo nang tama. Huwag ka ng bumalik sa dating panahon kung saan nahihirapan ka sa iyong sitwasyon. Kumbaga nasa kama ka na, gugustuhin mo pa bang bumalik sa sahig?

Tandaan na huwag kang magpapadala sa mga tukso ng ibang tao. Marami ang susubok na ilihis ang iyong pagiging BADYETARIAN. Isipin mo na ikaw dapat ang laging lalayo at lalaban sa tukso! Kapag dumating ka sa point ng buhay mo na parang nahihirapan ka ulit sa pagba-badyet, basahin mo ulit ang libro na ito at tandaan mo na hindi ka dapat sumuko sa anumang pagsubok dahil sayang ang nasimulan mo.

Ang tunay na BADYETARIAN ay advance mag-isip! Hindi siya nag-aalala sa mga pagsubok na maari niyang maranasan ngayon dahil naniniwala siya na ang isang certified BADYETARIAN ay may magandang kinabukasan pagdating ng panahon.

Huwag kang mag-alala, lagi naman akong nasa tabi mo para gabayan ka. And'yan ang aking mga social media accounts at anytime pwede mo akong bisitahin para mapaalalahanan ka na ikaw ay isang tunay na Badyetarian. Tutulungan ka lagi ni lodi Chinkee Tan!

STAY DISCIPLINED

'Wag kang maniniwala sa mga bagay na maririnig mo na alam mong mali. Maaring ang ibang tao ay tutuksuhin ka at yayayain kang madiskaril ang magandang plano mo. Sasabihin nila na:

"May parating ka pa naman na pera."
"Gawin mo kung ano ang makakapagpasaya sa 'yo."
"Mag-enjoy ka naman sa buhay 'wag puro badyet ang iniisip mo."

"Ok lang 'yan kahit maubos ang pera mo basta ang mahalaga ay masaya ka!"
"Ang kuripot mo naman! 'Di mo madadala sa hukay ang yaman mo."

Kahit ano pa ang marinig mo sa iba, manindigan ka at maging disiplinado. Lagi mong iisipin ang nasimulan mong plano. Tandaan na isa ka nang **CERTIFIED BADYETARIAN**. Kailangan ay may disiplina ka na at hindi ka na naniniwala sa mga maling sinasabi ng iba!

Dahil kung wala kang disiplina, tandaan mo na hinding-hindi ka magtatagumpay kahit ano pa man ang mga aral na natutunan mo sa librong ito!
Tandaan mo na napakasarap na maging isang BADYETARIAN dahil magiging payapa ang iyong isipan at wala kang pinangangambahan.

Nasa iyong mga kamay ang iyong kinabukasan.
Kailangan mong maging BADYETARIAN para:
Makamit mo ang iyong mga pangarap.

Maging maganda ang kinabukasan ng iyong pamilya.

Makakatulog ka nang mahimbing dahil hindi ka na mababaon sa utang.

Magkakaroon ka ng STRESS-FREE life at ang pinaka-importante ay magkakaroon ka ng PEACE OF MIND.

ISASA-PUSO AT GAGAWIN MO ang lahat ng natu- tunan mo sa librong ito.

MANINIWALA KA sa iyong kakayahan na kaya mong maging isang ganap na BADYETARIAN.

TATALIKURAN MO ang mga maling gawain mo dati at ikaw ay magbabago.

IISIPIN MO ANG IYONG MGA PANGARAP at ang mabuting maidudulot ng pagiging isang ganap na Badyetarian sa iyo at iyong mga mahal sa buhay.

Sigurado ako na kapag nagawa mo ang lahat ng mga paraan na nabanggit ko sa itaas tiyak na magiging **CERTIFIED BADYETARIAN KA**

MAGING ISANG CERTIFIED BADYETARIAN!

UPANG MAGKAROON NG STRESS-FREE LIFE AT MARANASAN ANG TUNAY NA PEACE OF MIND.

Panatang Badyetarian **14**

Ako ay isang Badyetarian.
Marunong mag-badyet ng perang pinaghirapan.

Ito ay aking sisinupin at laging papahalagahan.
Upang mapagkasya ito hanggang
sa katapusan ng buwan.

Bilang ganti, hindi ako gagastos
kundi naman talaga kailangan.

Susundin ko ang mga paalala at
laging makikinig kay Lodi Chinkee Tan.

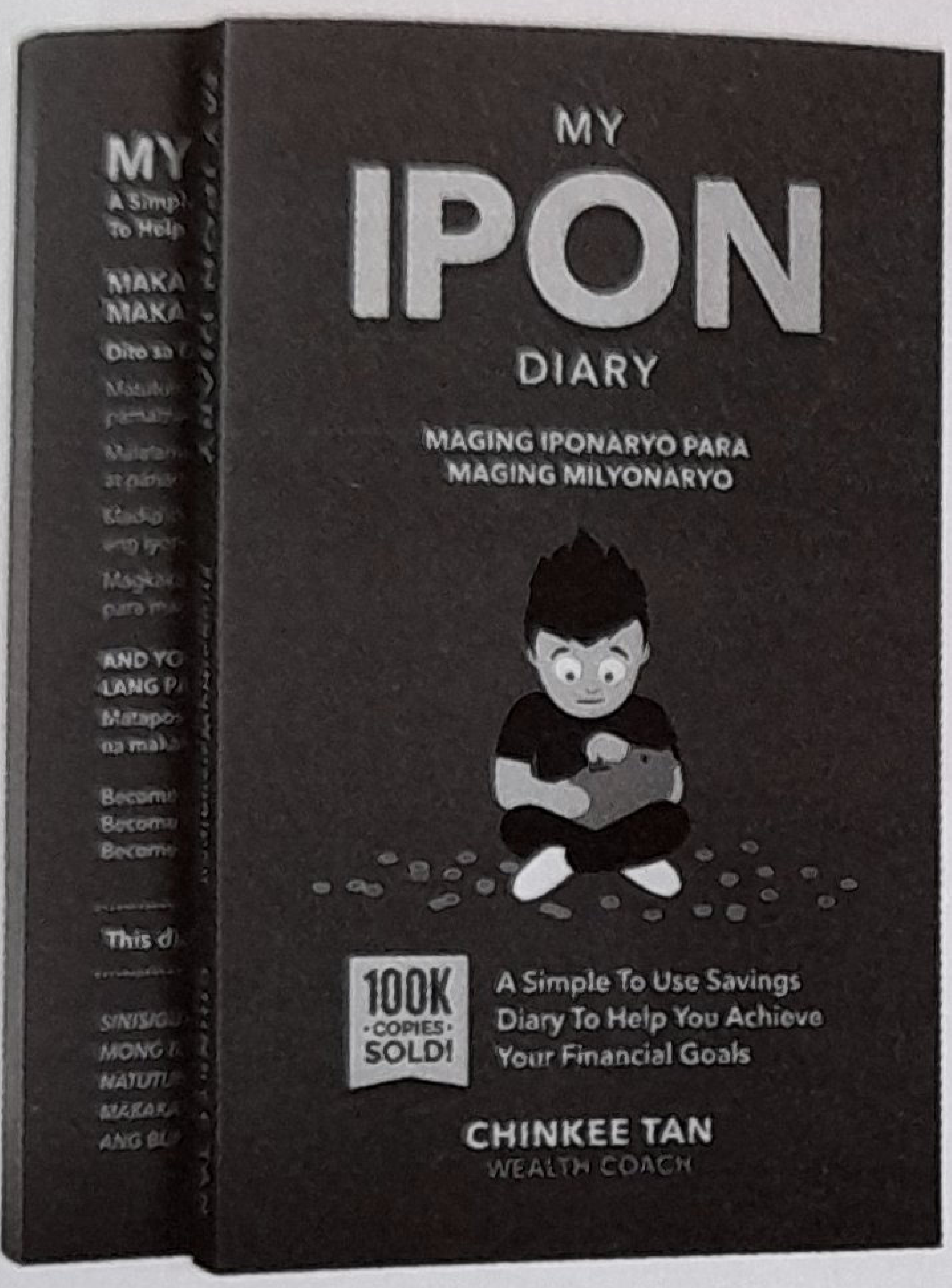
Tutuparin ko ang tamang pagba-badyet
upang hindi mahirapan at
mabaon sa utang.

Gagawin ko rin ang wastong
pag-gastos upang mapaghandaan
ang aking kinabukasan.

Sisikapin kong maging isang
tunay na **Badyetarian**
Sa Isip, sa Salita, at sa Gawa.

NAME AND SIGNATURE

DATE


MY
IPON
DIARY
MAGING IPONARYO PARA
MAGING MILYONARYO
100K COPIES SOLD!
A Simple To Use Savings
Diary To Help You Achieve
Your Financial Goals
CHINKEE TAN
WEALTH COACH

★ ★ ★

BEST
SELLER

MY IPON DIARY

Maging Iponaryo Para
Maging Milyonaryo

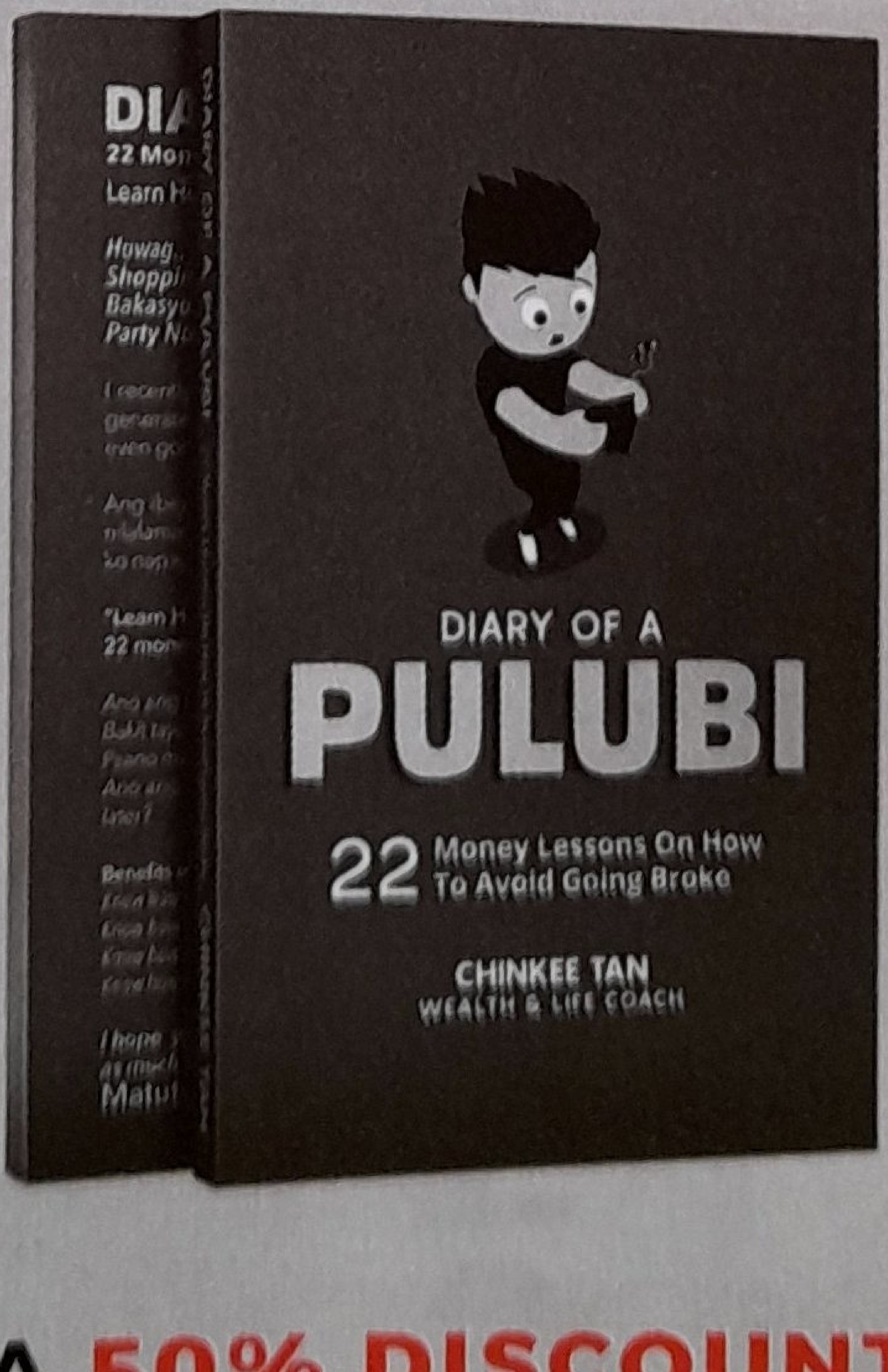
SOLD OVER 500,000 COPIES COMBINED!

★ ★ ★

BEST
SELLER

DIARY OF A PULUBI

22 Money Lessons On
How To Avoid Going Broke


DIARY OF A
PULUBI
22 Money Lessons On How
To Avoid Going Broke
CHINKEE TAN
WEALTH & LIFE COACH

ORDER 10 AND GET A 50% DISCOUNT

TO KNOW MORE GO TO | chinkeetan.com/ipon · chinkeetan.com/pulubi

MY BADYET DIARY

A Simple and Effective Budgeting Diary to Achieve a Stress-Free Life

MATUTONG MAG-BADYET!
MAGING ISANG CERTIFIED BADYETARIAN!

Dito sa DIARY na ito ay...

- Matututo ka kung paano ang tamang pamamaraan sa pagba-BADYET.
- Malalaman mo ang mga tamang diskarte at pananaw sa pagba-BADYET.
- Madidiskubre mo kung saan-saan nga ba napupunta ang iyong BADYET para maiwasan mong maging magastos at maluho.
- Magkakaroon ka nang tamang gabay at patnubay para mapagkasya ang iyong BADYET at makaipon pa.

AND YOU WILL REALIZE NA KASYA PALA ANG BADYET MO AT MAKAKAPAG-IPON KA PA!

Matapos mong gawin ito, sigurado ko na ikaw ay magiging ***#CertifiedBadyetarian***

Become financially disciplined.
Become more budget-conscious.
Become financially responsible.

4 806523 176644

BABALA!

THIS DIARY CAN GIVE YOU PEACE OF MIND AND A STRESS-FREE LIFE!